



Haaga-Helia
ammattikorkeakoulu Oy

Oppilaiden osallistaminen koulupäivän liikunnallistamiseen

Elli Kirijatshenko

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2016



Tekijä(t) Elli Kirijatshenko	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Oppilaiden osallistaminen koulupäivän liikunnallistamiseen	Sivu- ja liitesivumäärä 47 + 23
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella käytännönläheinen osallistamismalli apuvälineeksi oppilaiden osallistamiseen koulun liikuntatoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen. Osallistamismallista suunniteltiin oppilaiden käyttöä palveleva yhteistyössä Päijät-Hämäläisen yläkoulun ja opinnäytetyön toimeksiantajan Nuorten akatemian kanssa. Mallia testattiin oppilaiden käytössä pilotointijaksolla, jonka tavoitteena oli selvittää mallin soveltuvuus yläkouluikäisten itsenäiseen työskentelyyn.</p> <p>Projekti sijoittui vuoden 2016 kevätlukukauteen. Siihen osallistui viisi seitsemäsluokkalaista oppilasta, kolme tyttöä ja kaksi poikaa, sekä koulun liikunnanopettaja. Projekti alkoi mallin suunnittelulla hyödyntäen lähdekirjallisuutta sekä oppilaiden ja toimeksiantajan mielipiteitä. Näin oppilaiden mielipiteet saatiin heti huomioon otettua mallia suunniteltaessa. Tämän jälkeen osallistamismallia testattiin käytännössä huhti-toukokuuhun sijoittuneella pilotointijaksolla Päijät-Hämäläisessä yläkoulussa. Tiedonkeruu pilotoinnissa koostui oppilaiden pitämästä päiväkirjasta Google Drive palvelussa, tapaamisista sekä loppuhaastatteluista.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi osallistamismalli. Liitteistä löytyvä osallistamismalli on visualisoimaton versio, jonka vuoksi se tulee näyttäytymään erilaisena käyttäjälleen. Osallistamismalliin oltiin tyytyväisiä niin oppilaiden, liikunnanopettajan kuin toimeksiantajankin puolesta. Mallia kuvattiin toimivaksi, hyödylliseksi, hyvin laadituksi ja sen sanottiin sisältävän kaikkea mitä tarvitsee. Parannusehdotuksia osallistamismalli sai ainoastaan visuaalisen ilmeen ja opettajia informoivan materiaalin puolesta. Materiaali lisättiin valmiiseen versioon ja opinnäytetyön lopustakin löytyvä osallistamismalli tullaan visualisoimaan toimeksiantajan puolesta heidän materiaalien ulkoasua myötäileväksi. Pilotointijakson onnistumisesta heräsi paljon huomioita, mutta keskeisimmiksi nousi oppilaiden ja opettajan motivoituminen projektiin sekä yltäkyläinen tarjonta eri tahojen järjestämistä liikunnallistamishankkeista pilotointijakson aikana.</p> <p>Opinnäytetyön johtopäätöksenä voi todeta, että osallistamismalli on toimiva yläasteikäisten käytössä. Siihen kuinka itsenäisesti oppilaat pystyvät mallia hyödyntämään, vaikuttaa kuitenkin paljon oppilasryhmän koostumus, kuten se, kuinka kypsiä ryhmän oppilaat ovat itsenäiseen ja innovatiiviseen ryhmätyöskentelyyn. Saadaanko osallistamismallin avulla aikaan pysyvää lisääntynyttä aktiivisuutta koulussa, riippuu niin oppilaiden kuin koko muun koulun henkilökunnan motivaatiosta aiheeseen.</p> <p>Opinnäytetyöprojektin päätyttyä osallistamismalli siirtyy visualisoinnin jälkeen jakoon osana Nuorten Akatemian liikunnallistamismateriaaleja. Jatkotoimenpiteinä tulisi tutkia, pystytäänkö liikunnallistamishankkeilla lisäämään liikuntaa, vai korvautuuko vanha aktiivisuus vain uudella toiminnalla. Lisäksi tulisi keskittyä muuttamaan koulun toimintakulttuuria aktiivisuutta vaalivammaksi, jolla saataisiin motivaation pohjalla oleva arvomaailma pitämään aktiivisuutta tärkeänä osana koulupäivää.</p>	
Asiasanat Osallistaminen, osallisuus, liikunta, liikunnallistaminen, koulu, motivaatio	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Koulupäivän liikunnallistamisen tarve	2
2.1	Koulupäivän liikunnallistamisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt	2
2.2	Liikunnan yhteys oppimiseen	3
2.3	Liikunnan hyödyntäminen opetuksessa.....	4
2.4	Poikkileikkaus 2016 käynnissä oleviin liikunnallistamishankkeisiin	5
3	Osallistaminen ja osallisuus	8
3.1	Osallistamisen mahdollisuudet ja haasteet.....	9
3.2	Osallistamisen vaiheet ryhmän toiminnassa.....	11
3.3	Osallistavat menetelmät.....	13
3.3.1	Porinaryhmät.....	13
3.3.2	Avoin tila -menetelmä.....	13
3.3.3	Cross over groups (vastavuoroiset ryhmät)	14
4	Oppilaiden aktivointi projektiluontoisessa työskentelyssä	15
4.1	Luovuus	15
4.2	Motivaatio	16
4.3	Motivointikeinot	18
4.4	Arvot ja asenteet	19
4.5	Henkilökunnan vaikutus	20
4.6	Itseohjautuvuuteen kannustaminen.....	21
5	Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä	23
6	Projektin toteutus	24
6.1	Suunnittelu.....	24
6.2	Projektiryhmän rekrytointi.....	24
6.3	Tapaamiset projektiryhmän kanssa.....	25
6.4	Tiedonkeruumenetelmät	26
7	Osallistamismalli ja sen arviointi.....	28
7.1	Pilotointijakson huomiot	29
7.2	Loppuhaastattelut	31
7.2.1	Oppilaiden loppuhaastattelun tulokset.....	32
7.2.2	Opettajan loppuhaastattelun tulokset	33
7.3	Jatkotoimenpiteet yhteistyötahon kanssa	34
8	Pohdinta.....	35
9	Lähteet.....	40
	Liitteet.....	48
	Liite 1. Osallistamismalli	48
	Liite 2. Loppuhaastattelu oppilaille.....	69

Liite 3. Loppuhaastattelu opettajalle	70
---	----

1 Johdanto

Uusi opetussuunnitelma astuu voimaan vuoden 2016 syksyllä. Tämä velvoittaa oppilaiden ottamisen mukaan toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. (Opetushallitus 2014, 28.) Lisäksi hallituksen kärkihanke Liikkuva koulu -ohjelma tullaan levittämään kaikkiin perusopetuksen kouluihin vuoteen 2019 mennessä. Sen tavoitteena on ottaa oppilaat koulupäivän liikunnallistamisessa mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Havas 2015, 24-25.) Perusopetuslain (628/1998) 8 luvun 47 a § mukaan opetuksen järjestäjällä eli koululla on velvollisuus edistää kaikkien oppilaiden osallisuutta ja huolehtia, että jokaisella oppilaalla on mahdollisuus osallistua koulun toimintaan ja kehittämiseen sekä kertoa mielipiteensä oppilaiden asemaan liittyvistä asioista.

Vuonna 2016 opetus- ja kulttuuriministeriön toiminnan painopiste on vuonna 2015 julkaistun hallitusohjelman mukaisesti lasten ja nuorten liikunnan kehittämisessä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, b; Valtioneuvosto). Tutkimuksesta riippuen on todettu, että suomalaisista lapsista ja nuorista vain 20-50% liikkuu terveyttä ylläpitävän määrän verran (Jaakkola 2014, 17; Husu ym. 2011, 25). Osittain lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja passiivisten aktiviteettien lisääntyminen saattaa johtua teknologian kehityksestä. Ilmiö on maailmanlaajuinen ja liikkumattomuus tunnetaan nykyisin merkittäväksi itsenäiseksi terveysriskiksi. (Jussila 2014.)

Osallistaminen on siis nykypäivää ja liikkumattomuus ongelma. Näiden syiden pohjalta syntyi tämä opinnäytetyö. Opinnäytetyön päätavoitteena on suunnitella yhteistyössä yläasteikäisten oppilaiden kanssa osallistamismalli apuvälineeksi koulupäivien liikunnallistamiseen sekä oppilaiden osallistamiseen. Malli on käytännönläheinen ja helppokäyttöinen, joka mahdollistaa sen hyödyntämisen oppilaiden toimesta myös ilman opettajan läsnäoloa. Osallistamismalli jakautuu neljään pääteemaan jotka ovat: Oma valinta -ryhmän kehittäminen ja toiminnan aloitus, toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Idea opinnäytetyöhön on lähtöisin työn toimeksiantajan, Nuorten Akatemian, tarpeesta saada materiaalipankkiinsa osallistamismalli, jota voidaan hyödyntää koulupäivien liikunnallistamisessa. Nuorten Akatemia on helsinkiläinen valtakunnallisesti toimiva projektioirganisaatio, jonka toiminta koostuu erilaisista nuoriin liittyvistä kumppaniorganisaatioiden kanssa toteutetuista hankkeista (Nuorten Akatemia 2016). Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli tiivistä koko opinnäytetyöprojektin ajan eritoten osallistamismallin ja pilotointijakson suunnittelussa.

2 Koulupäivän liikunnallistamisen tarve

UKK-instituutin julkaisemien liikuntasuosittelujen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä. Aika tulisi kertyä vähintään kymmenen minuutin mittaisista liikuntahetkistä. Määrästä puolet tulisi olla reipasta liikuntaa, jossa syke kohoaa ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran. Lisäksi yli kahden tunnin istumajaksoja tulisi välttää ja ruutuaika rajoittaa kahteen tuntiin päivää kohden. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 24; Jaakkola 2014, 17; UKK-instituutti 2015.)

Tutkimuksesta riippuen on todettu, että suomalaisista lapsista ja nuorista vain 20-50% liikkuu terveyttä ylläpitävän määrän verran (Jaakkola 2014, 17; Husu ym. 2011, 25). Osittain lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja passiivisten aktiviteettien lisääntyminen saattaa johtua teknologian kehityksestä. Ilmiö on maailmanlaajuinen ja liikumattomuus tunnetaan nykyisin merkittäväksi itsenäiseksi terveysriskiksi. (Jussila 2014.)

Liikunnallisen elämäntavan iskostaminen osaksi kulttuuria vaatii panostusta monelta yhteiskunnan eri taholta. Perusta syntyy varhaislapsuudessa perheissä ja sitä tulisi tukea muun muassa päiväkodeissa, kouluissa ja harrastustoiminnassa. (Jussila 2014.) Lähes jokainen lapsi suorittaa oppivelvollisuutensa koulussa, jossa hän viettää suuren osan arkipäivää. Koulu onkin ainoa paikka, joka tavoittaa koko ikäluokan ja on tällä tavoin otollinen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tämän vuoksi koululiikunnan lisääminen ja kehittäminen ovat tärkeitä keinoja lasten liikunnan edistämiseksi. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 26,30.)

2.1 Koulupäivän liikunnallistamisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt

Fyysinen aktiivisuus on monella tapaa yhteydessä oppilaan hyvinvointiin (Jussila 2014). Liikunta vahvistaa tuki ja liikunta-elimistöä sekä ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksilta (Jussila 2014; Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 9). Se kehittää fyysistä toimintakykyä sekä motorisia taitoja, kuten oman kehon hallintaa, voiman käytön säätelyä ja liikkeiden ajoitusta ja näin ollen tekee lapsesta etevämmän ja ketterämmän (Jussila 2014; Rinta, ym. 2008, 9; Rintala, ym. 2005, 32; Zimmer 2002, 20). Lisäksi liikunnalla voidaan vähentää ja ennaltaehkäistä ahdistusta ja masennusoireita sekä vaikuttaa tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitykseen, jossa itsetunto ja itseluottamus ovat keskiössä (Autio & Kaski 2005, 90-92; Jussila 2014; Rinta ym. 2008, 9; Zimmer 2002, 20).

Itsetunto on oppilaan käsitys itsestä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen elämän osaluilla. Se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kaikkeen, mitä hän tekee. (Autio & Kaski 2005,

90.) Itseluottamus, josta voidaan puhua myös termillä oma pätevyys, sen sijaan on yksilön arvio omasta osaamisesta ja kyvyistä (Autio & Kaski 2005, 90; Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen. 2005, 5). Se voi vaihdella kokemuksista ja tilanteista riippuen (Autio & Kaski 2005, 90). Liikuntataitojen oppimisella on tärkeä merkitys lapsen kehittymiselle, koska se heijastuu juurikin itsetuntoon ja -luottamukseen (Rintala ym. 2005, 5). Liikunnassa, peleissä ja leikeissä syntyneet osaamisen ja onnistumisen kokemukset edistävät vahvasti henkilön itsetunnon kehittymistä ja itseluottamuksen vahvistumista. (Autio & Kaski 2005, 92; Hakala 1999, 103.) Sen sijaan liikuntataitojen puute tai heikkous saattaa johtaa syrjään vetäytymiseen tai syrjään joutumiseen esimerkiksi kaveriporukoista. (Rintala ym. 2005,5; Hakala 1999, 103).

Liikunta, pelit ja leikit ovat usein tilanteita, jotka tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia erilaisille sosiaalisille kanssakäymisille (Côté & Lidor 2013, 157). Sosiaalisuus onkin useimmiten perimmäisenä motiivina puhuttaessa lasten ja nuorten liikunnasta (Côté & Lidor 2013, 157; Hakala 1999, 102). Ryhmään kuuluvuuden tunne, ystävien kanssa olo ja yksinkertaisesti huomio ovat tärkeitä jokaiselle. Ryhmän keskinäinen kanssakäyminen ja siitä huokuva ilmapiiri vaikuttaa myös siihen, kuinka liikunnasta motivoidutaan (Côté & Lidor 2013, 157, 161). Kokemus siitä, että on arvokas ja hyväksytty ryhmän jäsen tulisi olla jokaisen perusoikeus, mikä voidaan liikunnan avulla lapsille tarjota. (Autio & Kaski 2005, 92.)

2.2 Liikunnan yhteys oppimiseen

Uusimman tutkimustiedon mukaan hyvä fyysinen kunto ja aktiiviset elämäntavat ovat tärkeitä paitsi terveyden myös oppimisen edistäjinä (Jussila 2014; Rinta ym. 2008, 9; Syväoja ym. 2012, 26). Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu selkeitä positiivisia vaikutuksia tiedollisiin toimintoihin, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Liikunnan ja oppimisen yhteyttä tutkitaan jatkuvasti enemmän. Yksittäisistä tutkimuksista on saatu tuloksia, että liikunta parantaa luokkahuonekäyttäytymistä, tehtäviin keskittymistä sekä oppituntiosallistumista ja edistää näin ollen koulutunnilla tapahtuvaa oppimisprosessia. Lisäksi fyysisesti hyvässä kunnossa olevilla oppilailla kertyy vähemmän poissaoloja huonokuntoisiin verrattuna. (Syväoja ym. 2012, 5,17.)

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus auttavat pääsemään koulunkäynnissä asetettuihin tavoitteisiin, jotka liikuntaa harrastavat useimmiten asettavat korkeammalle, kuin henkilöt, jotka eivät niinkään liiku vapaa-ajallaan. Tutkimusten mukaan esimerkiksi jatkokoulutustavoitteet peruskoulun jälkeen ovat liikuntaa harrastavilla korkeammat (Syväoja ym. 2012, 5,17.) Tutkimusten mukaan myös liikkuesssa koetulla vuorovaikutuksella, itsetunnolla,

ryhmähengellä, kouluviihtyvyydellä ja vertaisilta saadulla hyväksynnällä on merkityksensä liikunnan myönteisiin vaikutuksiin koulumenestyksessä (Côté & Lidor 2013, 158; Syväoja ym. 2012,5).

Liikunnan vaikutukset koulumenestykseen ovat selvät, mutta liikunta mahdollistaa myös monenlaista muuta oppimista. Liikkuessa ryhmässä kohtaa erilaisia käyttäytymisnormeja, taitoja, asenteita ja uusia kokemuksia, jotka mahdollistavat yksilön kehittymisen kognitiivisella, sosiaalisella ja emotionaalisella tasolla. Se kehittää ymmärtämään toisen ajatuksia, tunteita ja kiinnostuksen kohteita ja mahdollistaa myös oman persoonan muovautumisen moraalisten arvojen ja asenteiden jäsenyessä. (Côté & Lidor 2013, 157-158.)

Liikunnan ja oppimisen välisen yhteyden pohjalla näyttäisi olevan liikunnan hyvät vaikutukset aivojen aineenvaihduntaan, rakenteisiin ja toimintaan. Ripeä liikunta lisää aivojen verenkiertoa, hapensaantia ja välittäjäaineiden määrää sekä vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä. Lisäksi liikunta lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta aivokuoren eri osissa. Eritoten muutoksia aivojen rakenteessa ja toiminnassa tapahtuu aivoalueilla, jotka vastaavat tiedollisesta toiminnasta, mikä taas näkyy positiivisesti tiedollisessa suoriutumisessa. (Syväoja ym. 2012, 5.)

Liikunnan vaikutus oppimiseen saattaa osittain johtua myös motoristen taitojen kehittymisestä liikuntaa harrastaessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tiedolliset taidot kehittyvät yhdessä motoristen taitojen kanssa, sillä niiden ohjauksesta vastaavat samat aivoalueet. (Syväoja ym. 2012, 5.) Erityisesti oppimisvalmiuksien kartuttamisessa taitojen kehittämisellä ja hienomotoriikan kypsymisellä on suuri rooli. Liikunnan avulla voidaankin kehittää havaintomotorisia taitoja kuten visuomotorista ja auditiivista erottamista sekä tunto- ja liikeaistia, joiden merkitys korostuu oppimisvalmiuksien lisäksi myös luokahuonetyöskentelyssä. (Rintala ym. 2005, 32.) Liikunnan harrastaminen kehittää myös ryhmätöitäitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Tämä saattaa omalta osaltaan selittää liikunnallisten lasten parempia oppimistuloksia. (Syväoja ym. 2012, 5.)

2.3 Liikunnan hyödyntäminen opetuksessa

Liikunnan tarjoamia mahdollisuuksia opetusmenetelmänä tulisi korostaa. Liikunta on monipuolinen oppimisen kanava ja väline, joka toimii niin menetelmänä opettaessa eri oppiaineiden sisältöjä kuin samalla kehittäen oppilaiden oppimisvalmiuksia. Teoriassa käsitelty asia voidaankin liikunnan avulla siirtää käytäntöön ja tehdä asiasta näin konkreettisemmän ja helpommin ymmärrettävän. (Rintala ym. 2005, 32-33.)

Kun tunnistetaan jokaisen oppilaan oma tapa oppia, saadaan opetuksessa käytettyä tehokkaasti eri olosuhteita ja menetelmiä oppimista parhaiten tukevasti (Koskenkari 2016, 6; Rintala ym. 2005, 37). Oppimistyylien tunnistaminen erityisesti oppimisvaikeuksista kärsivillä olisi tärkeää, sillä sen avulla voidaan helpottaa huomattavasti heidän koulutaivaltaan (Rintala ym. 2005, 37). Useimmiten monien eri aistikanavien hyödyntäminen opettamisessa vahvistaa saatua informaatiota ja auttaa jäsentämään uutta asiaa eli helpottaa uuden oppimista (Aksovaara & Maunonen-Eskelinen 2013; Rintala ym. 2005, 37). Liikunnan tehokkuus opetusmenetelmänä perustuu juuri tähän. Aistituntemus saadaan siinä näön ja kuulon lisäksi konkreettisesti kehon kautta. (Rintala ym. 2005, 37.)

Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös tunteisiin, joilla on oma merkityksensä oppimisprosessissa. Tunteet ohjaavat tarkkaavaisuutta, joka säätelee muistitoimintoja ja oppimista. Liikunnalla voidaan nostaa endorfiinin pitoisuustasoa, joka on mielihyvähormoni, jolla on oppimista edistäviä vaikutuksia. Sen sijaan stressaava tilanne voi saada kehon tuottamaan hydrokortisonia, jonka tarkoitus on laukaista suojelusmekanismit stressin aiheuttajaa vastaan, mikä taas haittaa oppilaan keskittymistä olennaisiin seikkoihin. (Rintala ym. 2005, 28.)

Liikunta on hyvä opetusväline, mutta hyödyntäessä sitä oppitunneilla täytyy muistaa, ettei päätavoite ole liikunnan lisääminen tai fyysisen kunnon harjoittaminen. Liikkeestä ei saa tulla itse tarkoitus, vaan keskiössä täytyy edelleen olla oppiminen. Liikunta on yksi toiminnallisen oppimisen muoto ja oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen tulee niin sanotusti hyvänä sivutuotteena. (Koskenkari 2016, 2-5.)

2.4 Poikkileikkaus 2016 käynnissä oleviin liikunnallistamishankkeisiin

Liikuntapolitiikalla edistetään liikunnan asemaa ja tämän avulla väestön hyvinvointia, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin sidoksissa olevaa kansalaistoimintaa. Liikuntapolitiikkaa ohjaa ja kehittää opetus- ja kulttuuriministeriö hyödyntäen työssään lainsäädäntöä, tutkimustyötä, sekä liikuntaan ohjattua budjetti- ja veikkausvoittovaroja (Opetus- ja kulttuuriministeriö, a.)

Vuonna 2016 opetus- ja kulttuuriministeriön toiminnan painopiste on vuonna 2015 julkais-
tun hallitusohjelman mukaisesti lasten ja nuorten liikunnan kehittämisessä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, b; Valtioneuvosto). Liikkumattomuus on ongelma kaikilla koulutusasteilla ja tähän on puututtu erilaisilla valtakunnallisilla hankkeilla ja kampanjoilla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015a). Kaikkia näitä yhdistää yhteinen tavoite lasten ja nuorten aktiivi-

suuden lisäämisestä ja passiivisuuden vähentämisestä (MunLiike 2016a; Sport.fi 2016, Liikkuva koulu 2016).

Liikkuvan koulu korostaa koulupäivän aktivoinnissa oppilaiden osallisuutta, oppimista sekä liikkeen lisäämistä ja istumisen vähentämistä, antaen kuitenkin jokaiselle koululle vapauden toteuttaa hanketta omalla tavallaan. Liikkuvissa kouluissa käytetään opetuksessa toiminnallisia menetelmiä sekä liikutaan välitunneilla ja koulumatkoilla. Oppilaat otetaan mukaan suunnitteluun, päätöksentekoon ja toimintaan. Liikkuva koulu -hanke on yksi pääministeri Juha Sipilän hallituksen hallitusohjelman koulutuksen kärkihankkeista. Tavoitteena on laajentaa Liikkuva koulu -ohjelma valtakunnalliseksi koskemaan kaikkia peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria. (Liikkuva koulu 2016a.) Liikkuvan koulun rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö, joka tarjoaa kehittämisavustusta kunnille tai yksityisille koulutuksen järjestäjille peruskouluissa kohdentuvaan toimintaan (Liikkuva koulu 2016a; Opetus- ja kulttuuriministeriö, d). Tällä hetkellä Suomessa on jo yli 1600 Liikkuvaa koulua, joka tarkoittaa yli puolta Suomen peruskouluista (Liikkuva koulu 2016b).

#MunLiike on Coca-Colan ja Valon yhteistyössä kehittämä kampanja, joka kannustaa yläkoululaisia liikkumaan vähintään tunnin päivässä istumisen vastapainoksi (MunLiike 2016b; MunLiike2016c). Huhti-toukokuuhun sijoittuneen #MunLiike-ohjelman ideana on se, että oppilaat saavat itse suunnitella juuri heidän kouluunsa sopivia aktiviteetteja. #MunLiike korostaa liikunnassa oman jutun löytämistä, rohkeaa kokeilua ja hauskanpitoa kavereiden kanssa. Kolmatta vuotta käynnissä oleva kampanja tavoitti vuonna 2016 yli 300 yläkoulua ja 124 000 nuorta sekä koulutti 2400 oppilaasta välituntiohjaajia. (MunLiike 2016a, Munliike 2016b.)

Toinen Valon yläkouluille suuntaama kampanja Taisto on viiden vuoden ajan toiminut tempaus, joka haastaa kaikki yläkoululaiset kehittämään erityisesti lihaskuntoaan. Se tarjoaa Youtube-kanavallaan treenivinkkejä sekä materiaalissaan ideoita Taisto-radan toteutukseen. Liikunnasta on pyritty tekemään nuorten näköistä, rentoa ja yhteisöllistä. Kampanja huipentuu joka vuotisiin Taisto-kilpailuihin, joissa kruunataan Suomen kovakuntoisin yläkoulu sekä videokilpailun voittaja. Vuonna 2016 Taisto tavoitti jo 350 yläkoulua ja 81 096 nuorta liikkumaan. (Sport.fi 2016.)

Kouluihin suunnattujen liikunnallistamishankkeiden lisäksi tehdään jatkuvasti myös erilaisia liikuntainterventiotutkimuksia (Berg & Piirtola 2014). Liikuntainterventiolla tarkoitetaan liikuntaohjelmaa, joka on ennalta suunniteltu, ja jonka vaikutuksia kohderyhmään seurataan valituilla menetelmillä (Sääkslahti 2005,34). Vaikka tällaisia tutkimuksia onkin tehty niin osallistavasta ja motivoivasta liikkumisesta kuin psykososiaalisiin taitoihin keskittyen,

interventioiden vaikutusten pysyvyydestä on erittäin vähän tutkimustuloksia. (Berg & Piirtola 2014, 8.)

Iso-Britanniassa toteutettiin tutkimus, jossa selvitettiin meta-analyysillä 30:stä tutkimusartikkelista, mitä edistäviä vaikutuksia erilaisilla interventioilla oli lasten ja nuorten liikuntaan. Tutkimuksesta selvisi, että vaikutukset päivittäisen liikunnan kokonaismäärään ja kohtuutehoisen liikunnan määrään olivat vähäisiä. Heräsi myös kysymys siitä, saadaanko liikuntainterventioilla todellisuudessa lisättyä aktiivisuutta, vai tuleeko niistä saatu liikunta vain jonkin saman tehoisen olemassa olevan liikkumisen tilalle. (Metcalf , Henley & Wilkin 2012.)

Kaiken kaikkiaan tämän tutkimuksen tulosten perusteella interventioiden vaikutus lasten ja nuorten liikuntaan ei näyttäisi kovin pysyvälle. Sen sijaan esimerkiksi rakennetun ympäristön merkitys nousi merkittävämpään asemaan aktiivisuuden lisääjänä. (Metcalf , Henley & Wilkin 2012.) Jatkossa tarvittaisiinkin enemmän pitempiaikaisia tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävistä interventioista, jotta saataisiin tietoa siitä, kuinka liikunnallistamishankkeilla saataisiin aikaan pysyvää aktiivisuuden lisääntymistä (Berg & Piirtola 2014, 8; Metcalf , Henley & Wilkin 2012).

3 Osallistaminen ja osallisuus

Osallistaminen on toimintatapa, jolla pyritään saavuttamaan yhteinen tavoite hyödyntämällä mahdollisimman monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti toimijoiden osaaminen, ideat, valmiudet ja taidot tasa-arvoisessa työskentelyryhmässä. Kaikki ryhmän jäsenet ovat tasavertaisia ja aktiivisia toimijoita, eikä eriarvoisuutta korosteta esimerkiksi opettajien ja oppilaiden välillä. (Auvinen & Liikka 2016, 5; Nyström & Leminen, 65.) Osallistaminen perustuu näkökantaan siitä, että yhdessä tiedetään ja osataan enemmän kuin työskennellessä yksilöinä. Avoimessa työilmapiirissä nämä tiedot ja taidot saadaan hyödynnettyä ja päästään parempaan tulokseen. (Auvinen & Liikka 2016, 5; Mällinen & Piirainen 2013, 25-26.) Osallistaminen ei kuitenkaan ole pelkkää pohdiskelua ja suunnittelua, vaan siihen kuuluu keskeisenä konkreettinen käytäntöön vieminen. (Auvinen & Liikka 2016, 5.) Sen tavoitteena on ihmisten aktiivinen osallistuminen toiminnan koko elinkaareen - suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (Korppi & Latvala 2010, 13).

Osallistaminen pohjautuu osallisuuteen, joka voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: sosiaalisuuteen ja poliittisuuteen (Auvinen & Liikka 2016, 6; Kiilakoski 2014, 41; Sirkka & Sankari 2013, 19; Thomas 2007, 206). Osallisuuden sosiaalisessa puolessa on kyse yhteisöön kuulumisesta, jäsenyydestä, arvostuksesta, toimivista suhteista, hyväksytyksi tulemisesta ja yhteisön luomasta turvallisuuden tunteesta. Osallisuuden poliittisessa puolessa korostuvat päätöksenteko, vaikuttaminen, lähiympäristön kehittäminen, muutosten näkeminen, vallan jakaminen ja vastuu. (Kiilakoski 2014, 41; Thomas 2007, 206).

Osallisuus on kokemuksellista ja jaettua sekä sidoksissa yksilön asemaan ympäröivässä yhteiskunnassa. Sen on todettu lisäävän yhteisöllisyyttä ja kasvattavan sosiaalisia verkostoja, mikä taas ehkäisee syrjäytymistä ja lisää yksilön hyvinvointia. Keskeisintä osallisuuden kokemuksessa on, että yksilölle annetaan mahdollisuus toimia, häntä kuunnellaan ja hänen mielipiteensä koetaan merkittäviksi. (Auvinen & Liikka 2016, 7.) Osallisuus ja osallistaminen antaa siis yksilölle mahdollisuuden vaikuttaa, mutta samalla se vaatii vastuuta ja sitoutumista (Auvinen & Liikka 2016, 6; Mällinen & Piirainen 2013, 24; Sirkka & Sankari 2013, 19).

Osallistamisessa lähdetään usein liikkeelle toimijoiden itse havaitsemista ongelma- ja kehityskohteista. Toisinaan työskentelyä voidaan tukea verkostoitumalla samankaltaisten hankkeiden kanssa, jakamalla hyviä case-esimerkkejä tai materiaaleja sekä osallistumalla erilaisiin koulutustilaisuuksiin. Tietoverkkojen kehittyminen on myös avannut paljon uusia mahdollisuuksia, mitä voidaan hyödyntää työskentelyn tukena. (Auvinen & Liikka 2016, 5;7.) Näissäkään tapauksissa ei kuitenkaan saisi tyydyttyä työskentelemään pelkästään

kohti ennalta asetettuja päämääriä, vaan prosessoida jatkuvasti vaihtoehtoisia tavoitteita ja ratkaisumalleja (Nyström & Leminen, 65).

Osallistamisesta voidaan erottaa kolme pääperiaatetta: demokratia, avoimuus ja erilaisuus sekä toiminnan jatkuva kehitys ja muovautuminen. (Auvinen & Liikka 2016, 5.) Demokratialla tarkoitetaan osallistamisessa yksilön ja yhteisön olemista toiminnan subjekteja eli toteuttajia eikä objekteja eli kohteita. Toiminta lähtee heidän itsensä määrittelemistä ja havaitsemista ongelmista ja kehityskohteista. (Auvinen & Liikka 2016, 5; Pikkarainen 2010.) Toinen periaate osallistamisessa on avoimuuden ja erilaisuuden näkeminen vahvuutena ja toimintaa edistävänä tekijänä. Mitä moninaisempi työryhmä on ja mitä avoimempaa keskustelua syntyy, sitä parempi tulos on odotettavissa. Kolmas osallistamisen periaate on toiminnan jatkuva kehittyminen ja muovautuminen. Koska yhteistyö ja vuoropuhelu eri sidosryhmien ja yhteistyötahojen kanssa laajentaa eri näkökantojen piiriä, saattaa toiminta muovaantua kesken projektinkin aivan uuteen suuntaan. Tämä toki edistää projektia, mutta se vaatii ryhmältä myös epävarmuudensietokykyä. (Auvinen & Liikka 2016, 5.)

3.1 Osallistamisen mahdollisuudet ja haasteet

Kasvatuspsykologi Etienne Wenger on esittänyt omassa oppimisen teoriassaan, ettei oppimisessa ole kyse tietojen ja taitojen hankinnasta, vaan painopiste on oppimisen sosiaalisissa ulottuvuuksissa. Tässä korostuu millä tavalla koulu toimii yhteisönä ja kuinka se pystyy ottamaan jäsenet mukaan toimintaansa. (Kiilakoski 2014, 142.) Oppiminen on sitä, että opitaan osallistumaan ja kontribuoimaan eli kantamaan oma kortensa kekoon yhteisön toimintaan (Kiilakoski 2014, 142; Järvillehto 2013). Sellainen oppiminen joka muuttaa henkilöä ja hänen toimintatapojaan on oppimista ja sitä tapahtuu erilaisissa käytäntöjen yhteisöissä. Oppimisen keskeinen elementti onkin nimenomaan osallisuus (Kiilakoski 2014, 142).

Osallistamisen keskeinen mahdollisuus on yhteisön piilevien voimavarojen löytäminen ja näkyväksi tuominen. Heterogeenisessä ryhmässä näkökulmat ovat monipuolisempia ja moniulotteisempia, kun jokaisella ryhmän jäsenellä on hieman erilaiset vahvuusalueet ja näkökannat. Ryhmässä syntynyt vuoropuhelu ja yhteinen päätöksenteko sekä mahdollinen verkostoituminen muiden projektiryhmien kanssa aiheuttaa jatkuvaa oppimista toisilta. (Auvinen & Liikka 2016, 7-8; Nyström & Leminen, 65.) Useamman ihmisen ja heidän välisen kanavien saumaton yhteistyö tarjoaa käyttöön korkeatasoisen älyllisen järjestelmän, josta käytetään myös nimitystä verkostoälykyys (Lonka 2014, 84).

Parempien tulosten lisäksi osallistamisella voidaan vahvistaa niin sanottua aitoa omistajuutta yksilöiden ja yhteisöjen kannalta tärkeisiin asioihin, mikä taas vaikuttaa motivaatiota kasvattavasti. Käytännössä tämä tarkoittaa tunnetta mahdollisuudesta vaikuttaa ja kuulua samalla johonkin yhteisöön, mikä puolestaan vahvistaa yhteisöllisyyttä ja kasvattaa sosiaalisia verkostoja, mitä käsiteltiin jo aikaisemmin tässä kappaleessa. (Auvinen & Liikka 2016, 7.)

Toimijat kehittyvät työskennellessä jatkuvasti, mikä voidaan nähdä yksilöiden omanlaisena kasvuprosessina myös siinä, millaisia ryhmätyöskentelijöitä he ovat. He voivat kehittyä muun muassa tiimitoiminnan ymmärtämisessä, osaamisen jakamisessa, erilaisuuden hyväksymisessä sekä itse- ja vertaisarvioinnissa. (Auvinen & Liikka 2016, 7-8, Sirkka & Sankari 2013, 19.) Lisäksi ryhmätyöskentely kasvattaa motivaatiota koulunkäyntiin. Toisten nuorten seura, kaverit ja yhdessäolo ovat keskeisiä tekijöitä kouluviihtyvyydessä ja kouluyhteisöön kuulumisessa. (Kiilakoski 2014, 36.)

Osallistamisessa täytyy muistaa, että jokaisella toimivalla työskentelyryhmällä on oma tahtinsa edetä. Tämä ei välttämättä ole sama tahti kuin mahdollisella käynnissä olevalla hankkeella, mutta ryhmälle täytyy antaa aikaa kehittyä, eikä asettaa sitä tilanteisiin, mihin se ei ole vielä valmis. Välillä on silti pakko puskea ryhmää tavoitetta kohti ja asettaa mahdollisia aikaraameja, sillä muuten muutosta ei tapahdu, eikä tavoitetta saavuteta. (Kiviluoto 2013, 25–27.)

Osallistamisella on siis menetelmänä paljon mahdollisuuksia, mutta siinä on myös omat haasteensa. Osallistaminen ei tapahdu itsestään eikä ketään voi pakottaa osallistumaan. Tämän vuoksi työskentelyryhmissä on erittäin paljon eroja. Osa saattaa olla erittäin innokkaita ja osallistumishalukkaita kun taas toiset odottavat, että toiminta lähtee läsnä olevasta aikuisesta, mikäli tällainen on paikalla. Osallistumishalukkuuteen voidaan kuitenkin vaikuttaa perustelemalla, mitä juuri tämä ryhmä hyötyy projektista, ja mitä hyötyä osallistavasta työskentelytavasta on. (Kiviluoto 2013, 26–28.)

Osallistamisen haasteisiin lukeutuu myös nuorten erilaisten ryhmämuodostelmien vaikutus (Rajala, Itkonen, Kankaanpää, Tammelin & Laine 2014, 63). Rajala ym. (2014) tutkimuksen mukaan nuorten välisten sosiaalisten hierarkioiden yhteys niin osallisuuteen kuin välituntiliikuntaankin on selkeä. Osallistuminen välituntiliikuntaan sekä koulun aktiviteettien suunnitteluun ja järjestämiseen on yleisintä niillä, jotka kokivat subjektiivisen sosiaalisen asemansa koulussa korkeaksi. (Rajala ym. 2014, 63.) Se on moniulotteinen kokonaisuus ja siihen voi vaikuttaa muun muassa perhetausta, koulumenestys sekä koettu suosio (Adler & Steward 2007; Rajala ym. 2014, 64). Rajala ym. (2014) mukaan nuoret jakautuvat

erilaisiin oppilasryhmiin juuri subjektiivisen sosiaalisen aseman mukaan. Näiden ryhmien tarkempi kuvantaminen voisikin tarjota keinon suunnata aktivointitoimenpiteitä koskemaan erilaisia oppilaita ja oppilasryhmiä nykyistä paremmin. (Rajala ym. 2014, 70.)

Koulussa osallistamisessa on usein kysymys siitä, millä tavalla oppilaat pystyvät vaikuttamaan, millaisiin toimintarooleihin heidän on mahdollista päästä, minkälainen asema heillä on ja miten he voivat saada aikaan muutoksia koulun toiminnassa. Kun nuorille annetaan tilaisuus antaa äänensä kuuluviin ja toimia yhdessä yhteisten päämäärien saavuttamiseksi, voivat he kokea olevansa osa koulua. (Kiilakoski 2014, 137-138.)

Päätöksen tekoon liittyvä osallisuus on kouluissa vahvasti yhteydessä oppilaskunnan hallitukseen, jonka tarkoitus on toimia oppilaiden ja opettajien välisenä vaikutus ja viestintäkanavana. On kuitenkin tutkittu, että useimmiten viestintä opettajilta oppilaskunnan hallitukselle jää vähäiseksi. Toisaalta viestintä oppilaskunnan hallituksen ja oppilaiden välillä on sidoksissa ryhmässä toimivien oppilaiden henkilökohtaisiin ominaisuuksiin sekä asemaan luokan hierarkioissa. Tämä taas aiheuttaa sen, etteivät oppilaiden toiveet ja kehitysehdotukset tule oppilaskunnan hallituksen tietoon. Vaikka osallistaminen ja oppilaskunnan kaltainen toiminta mielletäisiin tärkeäksi, on tämän kaltaisissa toiminnoissa vielä paljon kehitettävää. Osallisuuden kehittämisessä näkyy kuitenkin kouluille ominainen institutionaalinen hitaus. Toimintakulttuurin pysyvyys on ilmentynyt erilaisissa osallistamista levivissä hankkeissa. Asioiden jalkauttaminen ja hyväksyminen kouluyhteisöissä vie aikaa. (Kiilakoski 2014, 138-142.)

Osallistamisen jalkauttamisessa haasteena on myös kielteiset ja mitätöivät asenteet. Osallisuuden edistäminen tulisi koskea kaikkia niin koulun sisällä kuin ulkopuolellakin. (Gretschel & Kiilakoski 2012, 270-271.) Oppilaiden osallistaminen vaatii toimintakulttuurin muutosta ja se edellyttää toimia useilla eri sektoreilla niin virkamiesten, päättäjien, koulun työntekijöiden kuin vanhempienkin keskuudessa (Gretschel & Kiilakoski 2012, 270-271; Koskenkari 2016,3).

3.2 Osallistamisen vaiheet ryhmän toiminnassa

Osallistavan toimintatavan käyttö voidaan jakaa seitsemään eri työskentelyn vaiheeseen. Toiminta alkaa tavoitteiden määrittelystä. Tavoitteet tulisivat olla lähtöisin yksilöistä ja ryhmästä itsestään. (Auvinen & Liikka 2016, 17.) Lisäksi niitä täytyy voida tarkastella kriittisesti ennen niiden hyväksymistä toiminnan päämääräksi. Tavoitteiden takana on oltava kehittämistarve, jonka ryhmän jäsenet tunnistavat. (Kiilakoski 2014, 115.)

Tätä seuraa toteutuksen suunnittelu sekä roolien ja vastuiden jakaminen eli päätetään mitä tehdään ja mitä ei, missä järjestyksessä ja kuka tekee (Auvinen & Liikka 2016, 21; Nyström & Leminen, 65; Silfverberg, 20). Tämän vaiheen haasteena on, kuinka toimijoiden osaaminen saataisiin hyödynnettyä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. (Auvinen & Liikka 2016, 21; Nyström & Leminen, 65.) Kun tavoitteet on asetettu ja vastuut jaettu siirrytään työskentelyn vaiheistuksen suunnitteluun. Keskeisintä tässä on päättää, edetäänkö projektissa yksi asia kerrallaan, vai työstetäänkö useampaa kokonaisuutta samanaikaisesti. Lisäksi suunnitellessa tulisi huomioida mahdolliset aikataulut, jotka on projektille asetettu. (Auvinen & Liikka 2016, 27; 29.)

Tämän jälkeen siirrytään työvälineiden valitsemiseen, missä tärkeimmät huomioitavat kriteerit ovat työvälineiden käytön helppous, kaikkien toimijoiden käyttömahdollisuus sekä välineen työprosessia tukeva vaikutus. (Auvinen & Liikka 2016, 31–32.) Verkkopohjaisten työskentelyvälineiden yleistyminen (WhatsApp, Googlen palvelut, Facebook, Skype) tuo paljon uusia mahdollisuuksia esimerkiksi viestintään, mutta ne eivät saisi silti nousta määrittelemään työn tekemistä ja sen tapoja, vaan päinvastoin. Tavoitteet ja työskentelyn vaiheistus tulisi ohjata oikeiden välineiden käyttöön. (Auvinen & Liikka 2016, 31–32; Wulff 2005, 20-21.)

Työvälineiden valinnan jälkeen käsitellään tiedotusta ja tiedonkulkua. Osallistamisen erityispiirteenä on, ettei viestinnästä vastaa vain yksi henkilö, vaan jokaisen ryhmän jäsenen oma ja aktiivinen viestintä on osa projektin toimintaa. Viestinnän kulmakivinä voidaankin pitää jakamista, avoimuutta, luottamusta, tehokkuutta ja nopeutta. (Auvinen & Liikka 2016, 34.) Osallistamisen periaattein viestintään kuuluu myös keskeisenä osana aktiivinen vuoropuhelu ympäröivän yhteisön tai verkostoiduttujen projektien kanssa. Yhteisöltä pyritään saamaan palautetta, ideoita ja ehdotuksia, mistä taas saadaan ehdotonta lisäarvoa projektille. (Auvinen & Liikka 2016, 35; Nyström & Leminen; 65.)

Viestinnästä siirrytään osallistavaan johtamiseen ja ohjaamiseen. Osallistava johtaminen on pääosin ohjaamista ja vuoropuhelua, jonka tavoitteena ovat motivoituneet ryhmän jäsenet. Avainasemassa on oivaltaa, miten työryhmä saataisiin motivoituneeksi toimintaan. (Auvinen & Liikka 2016, 7; 37–38.) Tarkkoja sääntöjä ja raameja on myös hyvä asettaa, mutta nämä tulisi päättää yhdessä koko ryhmän kanssa keskustellen, sillä se lisää omistajuuden tunnetta ja sitoutumista niin sääntöihin kuin koko projektiin (Auvinen & Liikka 2016, 7; 37–38; Teknologiateollisuus 2011,6).

Viimeisenä vaiheena on projektin päättäminen, arviointi ja jatkotoiminnan suunnittelu. Tulokset niin dokumenteista kuin kehitetyistä toiminnanmalleista tulisi jakaa avoimuuden

periaattein työryhmän, yhteisön ja yhteistyöprojektien kesken. Arviointia tulisi tehdä myös kesken projektin, mutta näin lopussa sen pääpainot voivat keskittyä kysymyksiin kuten: mitä opittiin, mitä toimintaa jatketaan, mitä toimintaa tulisi vielä kehittää ja mikä toiminta voidaan kenties kokonaan lopettaa. Loppuarvioinnissa ei siis tulisi tyytyä jo saatuun tulokseen, vaan muistaa myös jatkotoiminnan suunnittelu. (Auvinen & Liikka 2016, 39; 41–43; Taipale 2005, 2.)

3.3 Osallistavat menetelmät

Osallistava toimintatapa voidaan siis jakaa eri vaiheisiin (Auvinen & Liikka 2016, 17). Jotta jokainen ryhmän jäsen pääsisi halutessaan vaikuttamaan toiminnan eri vaiheissa, voidaan niissä työkaluna käyttää osallistavia menetelmiä. Osallistavia menetelmiä on hyvinkin erilaisia, mutta kaikilla niillä on tavoitteena helpottaa osallistumista yhteisen päämäärän saavuttamiseen, madaltamalla osallistumisen kynnystä ja tekemällä käsiteltävä asia helpommin ymmärrettäväksi. Niillä pyritään nostamaan työskentelyryhmän energiatasoa, luoda myönteistä ilmapiiriä sekä luottamusta ryhmän jäsenten välille. (Taipale 2005, 2.) Lisäksi osallistavilla menetelmillä halutaan antaa mahdollisuus ilmaista itseään keskustelu- ja suunnittelutilanteissa muutenkin kuin puhumalla, millä taas pyritään hyödyntämään ryhmän piilevätkin voimavarat osallistamisen periaatteiden mukaisesti. (Auvinen & Liikka 2016, 7-8; Nyström & Leminen, 65; Taipale 2005, 2.)

3.3.1 Porinaryhmät

Porinaryhmä on vapaamuotoinen lyhyt keskustelutuokio pareittain tai 3-5 henkilön ryhmässä. Tämän kokoisessa ryhmässä jokaisella on mahdollisuus olla aktiivinen ja tuoda esiin omat ajatuksensa. Yleensä aikaa keskustelulle varataan muutama minuutti. Keskustelun aihe on opettajan ennalta suunnittelema tai oppitunnilla spontaanisti syntynyt. Aihe on hyvä kirjata taululle ennen keskustelun aloittamista. Keskustelun jälkeen kerätään yhteen keskustellen koko ryhmän aikaansaannokset ja ne kirjataan ylös. (Kupias 2007, 49-51.)

3.3.2 Avoin tila -menetelmä

Avoimen tilan ideana on vapaus liikkua paikasta ja teemasta toiseen sekä liittyä halumaansa ryhmiin ideoimaan tai tarkastelemaan teemoja, jotka ovat osallistujien mielestä tärkeitä ja motivoivia. Aluksi valitaan enintään kuusi teemaa tai ongelmaa, joihin halutaan pureutua. Kukin aihe kirjataan yhdelle fläppipaperille, jotka asetetaan ympäri työskentelytilaa. Työskentelyn ideana on, että osallistujat voivat siirtyä fläpiltä toiselle vapaasti, jolloin aihepiireihin muodostuu vaihtelevia ryhmiä. Tavoitteena on saada mahdollisimman paljon

ideoita, ratkaisuehdotuksia tai erilaisia näkökulmia yhdessä valittuihin teemoihin. Työskentelyn jälkeen työskentelyn tuloksia kannattaa tarkastella vielä yhdessä ja tehdä asiasta yhteenveto sekä suunnitella mahdolliset jatkotoimenpiteet. (Kupias 2007, 91-92.)

3.3.3 Cross over groups (vastavuoroiset ryhmät)

Cross over groups -menetelmässä oppilaat jaetaan pienryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan eri ongelmat, joihin oppilaat keksivät kehitysideoita ja ratkaisuja. Ryhmille annetaan tietty aika tehtävien pohdintaan. Ajan loputtua ryhmien koostumusta muokataan niin, että uudet ryhmät muodostuvat jokaisen alkuperäisen ryhmän yhdestä jäsenestä. Ideointia jatketaan uudella ryhmällä. Ryhmien vaihto voidaan tehdä useamman kerran. Lopuksi käydään taas yhdessä läpi työskentelyn tuotoksia. (Hyppönen & Lindén 2009, 40.)

4 Oppilaiden aktivointi projektiluontoisessa työskentelyssä

Koulumaailmassa korostetaan yhä enenevässä määrin aktiivisen oppilaan merkitystä opetuksen lähtökohtana. Oppilaat ovat aktiivisia, kun he ovat innostuneita käsiteltävästä aiheesta. Niin ikään oppilaiden innostus syntyy mahdollistamalla heidän aktiivisuus ja oppimisen prosessiluontoisuus. Tähän liittyy keskeisesti myös jo aikaisemmin käsitelty osallistamisen toimintatapa. (Paalasmaa 2014, 105; Pikkarainen 2010.)

Oppilaiden aktiivisuus ja oppimisen prosessiluontoisuus saavutetaan, kun annetaan oppilaille vapaus liikkua, keskustella ja tarkistaa tietoa eri lähteistä. Tällöin ei pyritä enää hiljaiseen itsenäiseen työskentelyyn luokkahuoneessa, vaan tilanteesta kuuluu syntyä ääntä ja hälinää, oppimisen iloa ja yhdessä keskustelua. Tilaa keskustelulle ja aidolle kuuntelemiselle saadaan, kun vähennetään suorittamista, kilpailua ja yltiömaalista tiedon korostamista. (Paalasmaa 2014, 106; 170.)

Kun puhutaan koululaisten aktivoinnista, vapaus ei ole menetelmä, vaan se tulisi nähdä päämääränä. Vapaus edellyttää kuitenkin lapsen kasvua sosiaaliseksi ja vastuulliseksi yksilöksi. Vapaudesta on kuitenkin hyötynsä ja parhaimmillaan siitä seuraa yksilön kehittyminen autonomiseksi työskentelijäksi. (Paalasmaa 2014, 173.)

Autonomia on tunne siitä, ettei toiminta ole muiden tahdon ja tekojen rajoittamaa, vaan henkilö pystyy saavuttamaan omia itselle tärkeitä tavoitteita kohtuullisella vaivannäöllä (Järvilehto 2014, 28). Autonominen oppilas haluaa saada vastuuta ja näyttää olevan sen arvoinen. Opettajalle tällainen on ihanneoppilas. (Viljamaa 2013, 87–88.) Autonominen oppilas kehittää omat tavoitteensa, luottaa itseensä, uskaltaa ottaa riskejä ja sinnittelee hankalissakin tilanteissa pääosin itsenäisesti (Ruohotie 1998, 26; Viljamaa 2013, 87–88). Kokeilun, yrittämisen ja erehdyksen suosiminen eli ajattelun ja toiminnan vuorovaikutus kasvattaa piileviä tietovarantoja ja saattaa näkyä intuitiivisen ongelmaratkaisukyvyn kehittymisenä (Ruohotie 1998, 26). Autonomiakin voi tosin kääntyä itse oppilasta vastaan, mikäli hän yrittää olla liian riippumaton muista, eikä ota apua vastaan muilta oppilailta tai opettajilta. Oppiminen on kuitenkin yhteistyötä ja tiedon jakaminen tärkeä osa oppimisprosessia. (Viljamaa 2013, 87–88.)

4.1 Luovuus

Luovuus ei ole vain taiteilijoiden etuoikeus, vaan sitä on myös tavallisten ihmisten arjessa. Puhutaan niin sanotusta arkiluovuudesta, joka tarkoittaa taitoa keksiä luovia ratkaisuja helpottamaan arkea. (Viljamaa 2013, 159–160; 166.) Asioita ei tehdäkään perinteisellä

tavalla, vaan toimitaan luoden uutta (Viljamaa 2013, 159–160; 166; Vehkaperä, Pirilä & Roivas 2013, 25). Lapsella tällainen luovuus tulee vielä luonnostaan, mutta ajan kuluessa arki­luovuuden käyttö vähenee. Luovuudelle tulee esteitä, joita voi olla esimerkiksi pelko itsensä nolaamisesta, häpeä omasta huonommuudentunteesta, kateus tai viha toisten saavutuksista ja menestyksestä tai kyynisyys luovuuden lapsellisuutta kohtaan. (Viljamaa 2013, 159–160; 166.)

Projektityöskentelyssä luovuuden herättely on tärkeä osa oppilaiden aktivointia, sillä luovuus ja yhdessä uuden luominen kannustaa ja motivoi (Henriksson, Mantere & Mänty 2014, 5). Luovuuden vaaliminen on tärkeää, sillä utelias elämänasenne ja rajojen rikkominen ovat välttämättömiä uuden tiedon, taiteen ja keksintöjen synnyn kannalta. (Viljamaa 2013, 180–182.) Luovuudella on myös suora yhteys työskentelyn iloon ja henkilön hyvinvointiin ja sitä kautta onnellisuuteen ja viisauteen (Vehkaperä ym. 2013, 26).

Projektityöskentelyssä luovuus lisääntyy, koska oppilaan tehtävänä on aktiivisesti etsiä ratkaisuja sekä kehittää omia ajattelutaitoja (Henriksson ym. 2014, 5). Luovuus syntyy rentoudesta, mukavasta yhdessäolosta ja rajojen rikkomisesta. Luovuus koettelee rajoja ja siitä syntyy usein sotkua, ääntä, eikä se ole välttämättä normeja täyttävää. Pilkunviilaukset ja turhat punakynät tappavat luovuuden. Vapaus sen sijaan synnyttää luovuutta ja antaa henkilölle mahdollisuuden toteuttaa oman näkemyksensä. Kokeilulle ja erehdykselle on myös annettava mahdollisuus, kunhan se ei ole vaarallista tai tuhoavaa. (Viljamaa 2013, 180–182.)

4.2 Motivaatio

Motivaatiolla pyritään selittämään toiminnan perimmäistä syytä. Motivaatio muodostuu motiiveista, jotka energisoivat, aktivoivat, virittävät, ohjaavat ja kanavoivat käyttäytymisen suuntaa kohti päämäärää. (Järvilehto 2014, 24; Metsämuuronen 1997, 8; Ruohotie 1998, 36.) Motiivit ovat aktiivisuuden ja aikomuksen osa-alueita (Järvilehto 2014, 24). Motivaatio ohjaa sitä, millaisena koemme erilaiset tilanteet ja kuinka suhtaudumme niihin (Lonka 2014, 167). Hyvin motivoitunut henkilö luovuttaa harvemmin mahdollisten vastoin­käymisten edessä. Tästä johtuen korkealla motivaatiolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ajattelun kehittymiseen, menestykseen, tyytyväisyyteen, itsetuntoon sekä sosiaalisiin suhteisiin. (Center on Education Policy 2012, 1.)

Motivaatiolle voidaan määritellä kolme erilaista tilaa: amotivaatio, ulkoinen motivaatio ja sisäinen motivaatio. Amotivaatio on käytännössä tila, josta puuttuu halu tehdä ja toimia. Motivoituneisuutta ei siis ole ollenkaan. Tällöin henkilö ei tee mitään tai jos tekee, on toi-

minta tällaisessa tilanteessa täysin ulkopuolelta määrättyä. (Järvilehto 2014, 24–25; Metsämuuronen 1997, 9.)

Ulkoinen motivaatio on käyttäytymismalli, jolla on ulkoapäin asetettu tavoite, jota pyritään saavuttamaan ulkoisen palkkion toivossa tai vastaavasti rangaistuksen pelossa (Järvilehto 2014, 25; Metsämuuronen 1997, 9; Ruohotie 1998, 38). Ulkoiset palkkiot voivat näkyä yksinkertaisesti esimerkiksi palkkana, ulkopuolisten tukena tai arvostuksena (Lonka 2014, 168). Itsemääräämisteorian mukaan on myös olemassa sellaisia perustarpeita, jotka motivoivat lähes kaikkia. Sen mukaan jokaisella on tarve tuntea itsensä autonomiseksi, päteväksi ja kuuluvaksi muiden joukkoon. (Lonka 2014, 169; Ruohotie 1998, 38.) Näin ollen ulkoinen motivaatio voi kummuta myös ryhmäpaineesta tai halusta matkia toisia (Kumpumäki 2010, 16).

Sisäisessä motivaatiossa toiminta on omaehtoista. Siinä ihminen tekee asioita niiden itsensä takia ja omasta halustaan. (Järvilehto 2014, 25.) Tekeminen on henkilölle merkityksellistä, palkitsevaa ja vie mennessään. Sisäinen motivaatio ei nimestä huolimatta tule ihmisen sisältä, vaan se edellyttää, että ihmisen ja motivaation kohteen välille syntyy merkityksellinen suhde tai toiminta. Toiminta tai toimintatapa on tällöin itsessään motivoivaa. (Lonka 2014, 168.) Koska sisäisesti motivoitunut henkilö ei toimi ainoastaan ulkoisen palkkion toivossa, vaan toimintaa ohjaa oma mielenkiinto, on tällainen henkilö usein sinnikkäämpi, eikä myöskään luovuta yhtä herkästi. Sisäinen motivaatio onkin pysyvämpi motivaation lähde ja näin ollen suotuisampi myös toiminnan kannalta. (Salovaara 2004a.)

Ulkoista ja sisäistä motivaatiota ei voida pitää täysin erillisenä, vaikka ne ominaisuuksiltaan eroavatkin toisistaan. Sen sijaan ne ikään kuin täydentävät toisiaan esiintyen jopa samanaikaisesti, mutta tällöin toinen motiivityypeistä on usein hallitsevampi. (Kumpumäki 2010, 16; Ruohotie 1998, 38.) Jos henkilö on sisäisesti motivoitunut ja arvostaa tavoitteita, tuntee hän huomattavasti enemmän positiivisia tunteita ja suurempaa tyydytystä saavuttaessaan nämä tavoitteet, verrattuna ulkoisesti motivoituneeseen henkilöön. Sisäisen motivaation onkin osoitettu edistävän yksilön hyvinvointia tällä tavoin huomattavasti ja samalla vähentävän pahoinvointia kuten ahdistusta ja stressiä. Ulkoinen motivaatio saattaa toki tarjota nopeita ilontunteita esimerkiksi saavuttaessa hyvän arvosanan, mutta pitkäaikaista vaikutusta hyvinvointiin sillä ei ole. (Järvilehto 2014, 25–27.) Mikäli ulkoisia palkkioita ja suorituksia korostetaan liikaa, saattaa se jopa tappaa motivaation ja aiheuttaa ahdistusta ja stressiä (Järvilehto 2014, 25–27; Lonka 2014, 167).

4.3 Motivointikeinot

Opettajan on tärkeä tiedostaa keinoja, joilla pystyy kasvattamaan ja ylläpitämään oppimisen kannalta suotuisaa motivaatiota (Salovaara 2004a). Tavoitteiden selväksi tekeminen, mitä tehdään ja miksi, on hyvä lähtökohta motivoinnille. Oppilaiden omien kiinnostuksen kohteiden huomiointi resurssien sallimissa rajoissa ja mahdollisuus vaikuttaa oppimistilanteiden kulkuun on myös hyvä keino motivoida ryhmää. (Lifelong Learning Programme 2012, Salovaara 2004a.) Lisäksi aiheiden linkittäminen oppilaiden jokapäiväiseen elämään motivoi ja helpottaa samalla asian sisäistämistä (Kailanto 2011; Lifelong Learning Programme 2012, 15; Mällinen & Piirainen, 29; Salovaara 2004a; Salovaara 2004b). Osallistaminen, mielekäs oppimisympäristö, erilaiset aktiviteetit tai sosiaalisen median ja älylaitteiden käyttö saattaa myös motivoida oppilaita opiskeltavaan aiheeseen. (Lifelong Learning Programme 2012, 15; Mällinen & Piirainen, 29; Salovaara 2004a.)

Motivaation tukijana kannustaminen ja oman innostuksen välittyminen oppilaille on tärkeää. Oppilaiden on vaikeaa motivoitua aiheesta, joka ei opettajaa itseäkään kiinnosta. Arvioinnin toteutus vaikuttaa lisäksi motivoitumiseen. Useimmiten henkilökohtainen rehellinen palaute kasvattaa motivaatiota. (Lifelong Learning Programme 2012, 15; Salovaara 2004a.) Itsearviointi ja ymmärtävä oppiminen ohjaavat sisäiseen motivaatioon, kun taas vertaileva ja suoritusta korostava arviointi lisää ulkoista motivaatiota (Salovaara 2004a).

Kun tavoitellaan sisäistä motivaatiota, tarvitaan sopivan haastava tehtävä, riittävä pystyvyyden tunne, uteliaisuuden herääminen ja mielekäs asiayhteys (Lonka 2014, 169). Sopivan haasteelliset tehtävät tarjoavat oppimisen kokemuksia, muttei kyllästyttä liian helpolla tasolla (Kailanto 2011). Tällainen on ongelmalähtöinen oppiminen, joka on hyvin motivoiva oppimisen muoto (Lonka 2014, 169). Ongelmalähtöinen oppiminen perustuu oppimisen tilannesidonnaisuuteen (Salovaara 2004b). Menetelmässä oppiminen tapahtuu ratkomalla ennalta määriteltäviä ongelmia pelkän teoreettisen käsittelyn sijaan (Lonka 2014, 64; Salovaara 2004b). Ongelmien ratkaisu ei ole itsetarkoitus, vaan ne toimivat virikkeenä tiedon syvälliselle oppimiselle (Lonka 2014, 64).

Ongelmalähtöinen oppiminen on hyvin strukturoitua eli sen rakenne on selkeä ja pitkälti ennalta määriteltä (Lonka 2014, 235; Pekkala & Hakala 2008, 2-3). Se vaatii paljon suunnittelua ja yhteistyötä eri oppiaineiden välillä. Menetelmä stimuloi itseopiskelua ja syväprosessointia, jonka vuoksi se sopii hyvin laajojen tietomäärien oppimiseen sekä niihin liittyvien ajattelun taitojen kehittymiseen. (Lonka 2014, 235.) Ongelmalähtöisellä oppimisella on todettu positiivisia vaikutuksia opittavan asian sisäistämiseen ja liittämiseen

aiempiin tietorakenteisiin, ongelmanratkaisutaitojen kehittymiseen, oman oppimisen suunnitteluun sekä oppimiseen liittyviin asenteisiin (Salovaara 2004b).

4.4 Arvot ja asenteet

Arvoilla kuvataan päämääriä, joita toiminnalla tavoitellaan eli ne kuvaavat yksilön näkökantaa siitä, miten asiat pitäisivät hänen mielestään olla (Launonen 2002; Ruohotie 1998, 53). Arvot näkyvät toiminnassa ja valinnoissa ja ne määrittelevät, minkä hyväksi ollaan valmiita ponnistelemaan, tekemään työtä ja näkemään vaivaa (Launonen 2002). Yksilö voi asettaa arvot tärkeysjärjestykseen, eli kaikki arvot eivät välttämättä ole hänellä tasevertaisessa asemassa (Helkama 2012, 5; Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2007, 181).

Asenne käsitteenä tarkoittaa yksilön taipumusta tuntea, ajatella, toimia ja reagoida tietyllä tavalla johonkin henkilöön, kohteeseen tai kysymykseen. Asenteet ovat opittuja käyttäytymistäipumuksia ja ne voivat olla myönteisiä tai kielteisiä. (Helkama ym. 2007, 188-189; Keränen 2016; Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2010, 250.) Esimerkin voima käyttäytymis- ja toimintamalleissa on ilmeinen ja se vaikuttaa erilaisten sosiaalisten viiteryhmiin kuten kodin, koulun ja harrastusten kautta läpi elämän. Tällainen omien käyttäytymismallien muokkaaminen on yksilölle luontaista, vaikka ne muututtuaan olisivatkin ristiriidassa käsitetasolla olevien periaatteiden kanssa. (Tiikkaja 2014, 29.)

Asenteet vaikuttavat erityisesti vuorovaikutustilanteissa. Kanssakäyminen ja oppiminen hankaloituvat selvästi, mikäli asenne on huono. (Keränen 2016.) Asenteiden muodostumisessa on mukana yksinkertaisia prosesseja, joiden kautta syntyviin asenteisiin voidaan vaikuttaa. Kohteen tunteminen tai omistaminen saa henkilön pitämään tästä. Mitä tutumpi kohde on ihmiselle entuudestaan, sitä miellyttävämmäksi se koetaan. Ihmisellä on myös taipumus pitää siitä, mikä hänelle kuuluu tai mikä häneen liittyy, vaikkei tunnesidettä useimmiten tiedostetakaan. (Helkama ym. 2007, 188-190.)

Arvot määrittelevät siis sitä mihin tulokseen toiminnalla pyritään ja asenteet taas sitä millä tavalla toimitaan. Arvot ja asenteet ovat ihmisen toiminnan ja aktiivisuuden taustalla. (Keränen 2016; Launonen 2002; Ruohotie 1998, 53). Sekä arvot että asenteet ovat melko pysyviä, eivätkä muutu kovin helposti (Helkama 2012, 5; Keränen 2016). Niihin voidaan kuitenkin vaikuttaa, mutta se edellyttää usein uutta tietoa asenteen kohteesta ja siihen kohdistuvaa uudenlaista toimintaa. Arvot ja asenteet muovautuvat läheisissä ihmissuhteissa vuorovaikutuksen, mallioppimisen ja ympäröivän kulttuurin myötä (Autio & Kaski 2005, 69-71.) Tämän vuoksi uusi tieto ei välttämättä riitä, vaan arvojen ja asenteiden

muuttuminen vaatii jo aiemmin puhutun toimintakulttuurin muutosta (Kiilakoski 2014, 138-142).

Vaikka käyttäytymisen pohjalla oleviin arvoihin ja asenteisiin on melko haastavaa vaikuttaa, on olemassa keinoja, joilla käyttäytymistä voidaan ohjata haluttuun suuntaan. Jalka oven väliin ("foot in the door") on ensimmäinen tekniikka, joka perustuu siihen, että henkilöltä pyydetään ensiksi pientä palvelusta, johon suostuttuaan pyydetään häneltä päämääränä ollutta suurempaa palvelusta, joka tukee edelleen samaa arvoa kuin edellinenkin palvelus. Ilmiö perustuu siihen, että aluksi suostuttuaan pieneen palvelukseen, jolla synnytetään mieleen siemen siitä, että tämä arvo on henkilölle tärkeä. Tämän jälkeen suurempaan palvelukseen on helpompi suostua. (Helkama ym. 2007, 206-207.) Ovi päin naamaa ("door in the face") on toinen tekniikka, joka toimii päinvastoin kuin edellinen. Tässä pyydetään ensin paljon, jotta lopulta saataisiin henkilö suostumaan pienempään palvelukseen. Tekniikan toimivuuteen ei ole aivan selkeää perustelua, mutta sitä on selitetty muun muassa sillä, että edellinen isompi pyyntö saa seuraavan pienemmän pyynnön näyttämään edullisemmalta, kuin miltä se näyttäisi ilman vertailukohtaa. (Helkama ym. 2007, 206-208.)

4.5 Henkilökunnan vaikutus

Motivoidakseen oppilaita projektiluontoisessa työskentelyssä, opettajan tulisi tuntea ryhmä. Vasta tämän jälkeen on mahdollista suunnitella toimintaa huomioiden jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet, taidot, persoonallisuuden piirteet ja kiinnostuksen kohteet. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 104.) Yhtenä motivointikeinona ryhmän työskentelyssä opettaja voi käyttää Morton Deutschin (1949) analyysiin perustuvaa positiivista keskinäisriippuvuutta. Käytännössä ryhmän toiminta suunnitellaan sellaiseksi, että toimiakseen ryhmän jäsenet tarvitsevat toisiaan. Heidän välillään vallitsee tällöin positiivinen keskinäisriippuvuus. Yksilön työpanos hyödyttää tällöin koko ryhmää ja koko ryhmän työpanos hyödyttää yksilöä. Sitoutuminen ryhmän työskentelyyn on parasta silloin, kun jokaisen osaamista hyödynnetään projektissa. (Saloviita 2006, 46-47.)

Opettajan toimintaan vaikuttavat opettajan arvot ja asenteet, ohjausfilosofia ja ihmiskäsitys. Jokaisella on toimintansa ja toimintatapojensa takana tiedostettuja tai tiedostamattomia ajatuksia siitä, miksi ja miten tekee työtään, niin sanottuja ohjausfilosofioita. Samanlailla tiedostaen tai tiedostamatta jokaisella on erilaisia näkökantoja ihmisyydestä, ihmiskäsityksiä, jotka näkyvät vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa sekä ympäristön ja teknologian suhteen. Mikäli vallitseviin toimintatapoihin ollaan tyytymättömiä, on pureuduttava ensiksi niiden pohjalla oleviin tekijöihin. Vasta kun omaan ihmiskäsitykseen kytkeytyvä

ohjausfilosofia ja arvomaailma ovat selvillä, voi toimintatapojen muutos tuottaa tulosta. (Autio & Kaski 2005, 68, 72, 74.) Motivaation tukijana oppilaiden kannustaminen ja oman innostuksen välittyminen oppilaille on tärkeää. Oppilaiden on vaikeaa motivoitua aiheesta, joka ei opettajaa itseäkään kiinnosta. (Lifelong Learning Programme 2012, 15; Salovaara 2004a.)

Opettajan kyky luoda toimiva vuorovaikutussuhde oppilaisiin vaikuttaa niin motivoinnin välittymiseen kuin ryhmän aktivointiin oma-aloitteiseen työskentelyyn. Opettajan tulee tietää menetelmät, joiden avulla vuorovaikutustilanteessa voi vahvistaa toisen itsenäisyyttä, vastuullisuutta, päättäväisyyttä, itsehillintää ja itsetuntoa. Oppilasta ohjataan ratkaisemaan itse havaitsemansa ongelmat kuuntelemalla, herättelemällä keskustelua, muttei antamalla valmiita vastauksia. Vaikka valmiit ratkaisut olisivat nopein tapa ohjata työskentelyä, saattaa se sisältää monenlaisia piiloviestejä. Oppilas saattaa kokea, että opettaja pitää häntä liian tyhmänä keksimään ratkaisua itse, kun hän antaa valmiin ratkaisun. Oppilaasta saattaa myös tuntua, että opettaja haluaa korostaa auktoriteettiuttaan, vaikka tarkoitus olisi nimenomaan siirtää vastuuta mahdollisimman paljon oppilaille. (Gordon 2006, 22, 29 90-91, 128, 171, 173.)

Vaikka liikunnanopettajan panos liikunnallisen elämäntavan opettamisessa on merkittävä, tarvitaan työhön mukaan myös koko muu koulun henkilökunta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015c.) Aikuisen rooli on koulussa monisyinen. Samalla on oltava asiantunteva ja pätevä, mutta myös rento ja lähellä nuorten maailmaa. Kouluhyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että nuorten ympärillä on aikuisia, joiden puoleen voi kääntyä. Tämä ei rajoitu pelkästään opettajiin, vaan myös moniin muihin koulussa toimiviin aikuisiin, sillä aikuisuhteet rakentuvat eri nuorten kokemuksessa erilaisiksi. Koulun aikuissuhteilla on merkitystä muun muassa koulumenestykselle, luottamukselle ja kouluviihtyvyydelle. (Kiilakoski 2014, 38-40.)

4.6 Itseohjautuvuuteen kannustaminen

Perinteistä näkemystä oppilaasta passiivisena tiedon vastaanottajana ei enää pidetä nykyaikaisena. Tilalle on tullut konstruktivinen oppimiskäsitys, jossa oppilas nähdään aktiivisena ja itsenäisenä tiedon muodostajana sekä myös aktiivisena ja itsenäisenä toimijana ja vaikuttajana. Oppimiskäsityksessä korostetaan oppijan omaa itsemääräämistä, joka koostuu jo käsitelystä autonomiasta sekä itseohjaavuudesta. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 115.) Itseohjautuvuudella tarkoitetaan oppimistilanteessa taitoa suunnata omaa oppimista sen mukaan, mitkä ovat tavoitteet, mitä oppilas tietää ja osaa entuudestaan ja mitä ei. Havainnoidessaan omaa osaamistaan, oppilas asettaa itselle oppimistavoitteita,

mitkä suuntaavat oppilaan käyttämiä työskentelytapoja. (Annevirta 2016.) Itseohjautuvassa oppimisessa tietoa pidetään suhteellisena ja asiayhteyteen liittyvänä. Käyttäytymistä ohjaavat arvot ja moraali mielletään kulttuurisidonnaisiksi. Säilyvyyden sijaan omaa ja yhteisön elämää pyritään muuttamaan parempaan haalittavan tietovarannon avulla. (Ruohotie 1998, 27.)

Itseohjautuvuus vaatii oppilaalta sosiaalisia ja metakognitiivisia valmiuksia, kuten taitoa opiskella pienryhmissä, palautteen hyödyntämistä, kyseenalaistamista ja kriittistä ajattelua (Ruohotie 1998, 27). Itseohjautuva oppilas on oma-aloitteinen, vastuuntuntoinen, suunnitelmallinen ja tehokas (Silvén, Kinnunen & Keskinen 1991, 26-27). Oppilaan tulee sisäistää, ettei hänen oppiminen ole sidottu auktoriteettiin, vaan lähtee henkilöstä itsestään (Ruohotie 1998, 27). Oppilaan sisäistä motivaatiota pidetäänkin itseohjautuvuuden ytimenä (Silvén ym. 1991, 29).

Richard Ryan ja Edward Deci ovat kehittäneet itseohjautuvuusteorian, joka on muuttunut motivaatiopsykologian valtavirtateoriaksi 2000-luvulla. Itseohjautuvuusteoria lähtee liikkeelle ajatuksesta, että ihmisillä on luontainen taipumus itseohjautuvuuteen. Jo syntymästä lähtien terve ihminen on aktiivinen, tiedonjanoinen ja utelias. Oppimis- ja tutkimusvalmius on jatkuvasti läsnä, eikä niiden syntyyn tarvita ulkoapäin tulevia kannustimia. (Järvillehto 2014, 24–25.) Vaikka itseohjautuvuuteen onkin luontainen taipumus Ryanin ja Decin mukaan se ei ole pysyvä ominaisuus, joka oppilaalla joko on tai ei ole (Annevirta 2016, Järvillehto 2014, 24–25).

Kun tavoitellaan oppilasryhmän kehittymistä itseohjautuvaksi, vaikuttaa siihen muun muassa se, kuinka ryhmää ohjataan ja miten oppilaita kannustetaan ajattelemaan (Annevirta 2016; Rovio ym. 2009, 115). Ryhmän jäsenet eivät aina ole luonnostaan kiinnostuneita ja innostuneita aktiivisesti ja itsenäisesti kehittämään toimintaansa, mikä saattaakin ratkaisemattomana jarruttaa ryhmän toimintaa ja vaikeuttaa oppimista. Itseohjautuvuus ei ole ikään sidottu ominaisuus, vaan siihen täytyy kasvaa. Sen kehittäminen ryhmätasolla vaatii alkuun kokemuksellista ja kokonaisvaltaista ohjaamista. Ohjaajan tulee kuitenkin jättää tilaa hämmennykselle, sillä itseohjautuvuudessa hämmennys nähdään välttämättömänä, josta syntyy käsiteltäessä oivallus. Hämmennyksen hyväksyminen luo turvallisuuden tunnetta ja se nähdään osaksi ryhmäprosessia. Autonomian kokeminen, hyvä ryhmähenki ja avoin ilmapiiri, jossa on helppo tuoda esille omia ajatuksia, ovat tärkeitä ominaisuuksia, joita kohden ryhmää tulisi ohjata. Ryhmän jäsenten tulisi olla valmiita muutoksiin ja uudistuksiin, sillä ennakkoluulot mielipiteitä tai ryhmän jäseniä kohtaan tappavat itseohjautuvuuden. (Rovio ym. 2009, 112, 115-117.)

5 Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä

Opinnäytetyön päätavoitteena oli suunnitella yhteistyössä yläasteikäisten oppilaiden kanssa osallistamismalli apuvälineeksi koulupäivien liikunnallistamiseen sekä oppilaiden osallistamiseen. Osallistamismalliin kerättiin oppilaiden mielipiteitä ryhmän muodostamisesta, toiminnan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Mallista suunniteltiin käytännönläheinen, jotta oppilaat voisivat hyödyntää sitä mahdollisimman paljon ilman erillisen fasilitaattorin eli ulkopuolisen ohjaajan läsnäoloa. Osallistamismallin avulla liikunnasta innostuneista oppilaista muodostettiin ryhmä, joka innosti omalla toiminnallaan muita koululaisia liikkumaan. Alkuoletuksena ja jatkotavoitteena oli liikunnan lisääntyminen ja uuden apuvälineen tarjoaminen oppilaiden osallistamiseen. Osallistamismalli on kaikkien saatavilla netissä, josta sen voi ottaa käyttöön ja toiminnan aloittaa missä päin Suomea tahansa ilman sen suurempia resursseja.

Kohderyhmäksi projektiin osallistui Päijät-Hämäläinen yläkoulu. Projektia varten nimettiin Oma valinta -ryhmä, johon kuuli viisi seitsemäsluokkalaista aktiivisesti liikkuvaa ja liikunnasta innostunutta nuorta, kolme tyttöä ja kaksi poikaa, jotka olivat koko projektin ajan aktiivisesti mukana toiminnassa. Koulun liikunnanopettaja oli myös mukana projektissa. Nämä viisi oppilasta ja opettaja osallistuivat myös loppuhaastatteluihin, joilla saatiin informaatiota osallistamismallin toimimisesta. Lisäksi ryhmässä oli muutamia seitsemäs- ja kahdeksaluokkalaista, jotka auttoivat pääosin toiminnan järjestämisessä, mutta olivat myös ajoittain mukana ryhmän palaverissa. Ryhmä koostui oppilaista, jotka erosivat toisistaan muun muassa ryhmätyötaitoissa ja innovatiivisuudessa. Yläasteikäisillä kehityserot yksilöiden välillä erottuivat selvästi, jotka näkyivät muun muassa siinä, että vain osa oppilaista hyödynsi osallistamismallia työskentelyssään, toisten keskittyessä enemmänkin liikuntatuokioiden ohjaamiseen. Kaikki olivat kuitenkin innokkaita ja motivoituneita toimimaan osana osallistamismallin pilotointia.

6 Projektin toteutus

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi tammikuussa 2016 osallistamismallin ja pilotointijakson suunnittelulla. Koko kevään kestänyt suunnittelu toteutettiin tiiviissä yhteistyössä työn toimeksiantajan Nuorten Akatemian kanssa. Kohderyhmäksi pilotointiin osallistui yläkoulu Päijät-Hämeestä, missä pilotointijakso kesti kaksi kuukautta huhti-toukokuussa 2016.

6.1 Suunnittelu

Osallistamismallin ja pilotointijakson suunnittelu käynnistyi tammikuussa 2016 tekemällä taustatyötä ja tutustumalla lähteisiin muun muassa oppilaiden aktivoinnista, osallistamisesta sekä muista toteutetuista liikunnallistamishankkeista. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli koko projektin ajan tiivistä ja saatu tuki riittävää. Konkreettisesti toimeksiantajan kanssa tavattiin kerran ja lisäksi vuorovaikutuksessa oltiin puhelimitse ja sähköpostitse useita kertoja eritoten osallistamismallia ja pilotointijaksoa suunnitellessa. Toimeksiantajan rooli oli toimia taustatukena ja tuoda omat näkökantansa monipuolistamaan innovointiprosessia.

Aluksi yhteydenpito toimeksiantajan kanssa tapahtui sähköpostitse ja puhelimitse, josta seuraten osallistamismallille saatiin pääteemat. Pääteemoja ja niistä nousseita kysymyksiä käsiteltiin ensimmäisessä tapaamisessa oppilaiden kanssa, minkä ansiosta oppilaiden mielipiteet saatiin heti huomioon otettua ja mallista heidän käyttöönsä palveleva. Kaiken taustatyön ja oppilaiden näkemykset huomioiden malli suunniteltiin valmiiksi. Ennen pilotoinnin aloittamista valmista osallistamismallia työstettiin tapaamisessa toimeksiantajan kanssa. Tapaamisessa nousi esiin joitakin kehitysideoita, joiden pohjalta mallia vielä muokattiin. Kaiken kaikkiaan malli kulki kuitenkin toimeksiantajan asettamien tavoitteiden suuntaisesti ja tuotokseen oltiin tyytyväisiä.

Osallistamismallin laatimisen lisäksi pilotointijakso suunniteltiin ja aikataulutettiin valmiiksi ennen pilotoinnin aloittamista koululla. Pilotointijakso oli jaoteltu tapaamisiin ja oppilaiden omatoimiseen työskentelyyn, johon kuului keskeisenä osana osallistamismallin hyödyntäminen. Jokaiselle tapaamiselle oli oma tavoitteensa ja merkityksensä, mutta lukumäärällisesti niitä pyrittiin pitämään mahdollisimman vähän, jotta saataisiin testattua, kuinka oppilaat pystyvät itsenäisesti hyödyntämään osallistamismallia ilman erillistä ohjaajaa.

6.2 Projektiryhmän rekrytointi

Osallistamismallin pilotointiin osallistui keskisuuri yläkoulu Päijät-Hämeestä. Kyseinen koulu oli kuluneen lukuvuoden aikana osallistunut Nuorten Akatemian järjestämään Oma

valinta -liikunnallistamishankkeeseen, ja yhteistyökumppanin ehdotuksesta pilotointijakso päädyttiin toteuttamaan tässä Oma valinta -koulussa. Koulu otti osallistamismalli -pilotointiprojektin innokkaana vastaan ja rekrytoi heti ryhmän innokkaita oppilaita projektia toteuttamaan. Ryhmään kuului viisi seitsemäsluokkalaista oppilasta, kolme tyttöä ja kaksi poikaa. Ryhmän jäsenet olivat kaikki liikunnasta kiinnostuneita nuoria, jotka erosivat tosin jokseenkin ryhmätyötaidoiltaan ja innovatiivisuudeltaan. Erot näkyivät muun muassa siinä, että vain osa oppilaista hyödynsi osallistamismallia työskentelyssään, kun taas toiset keskittyivät pelkästään liikuntatuokioiden ohjaamiseen. Koulun liikunnanopettaja osallistui alusta alkaen tiiviisti hankkeeseen ja toimi yhteyshenkilönä muun muassa sovittaessa aikatauluja yhteisiin palavereihin oppilaiden kanssa.

6.3 Tapaamiset projektiryhmän kanssa

Pilotointi sijoittui vuoden 2016 huti-toukokuuhun ja kesti ensimmäisestä palaverista laskettuna kaksi kuukautta. Projekti sisälsi kolme noin tunnin mittaista palaveria oppilaiden ja liikunnanopettajan kanssa sekä yhdet haastattelut. Yhtenä pilotointijakson tavoitteista oli testata, kuinka hyvin oppilaat kykenisivät käyttämään osallistamismallia ilman erillistä ohjaajaa, jonka vuoksi palaverieita ei pidetty enempää. Näin oppilaiden palaute ja kehitys-ideat koskien mallin helppokäyttöisyyttä olivat oletettavasti luotettavia.

Ensimmäisessä tapaamisessa paikalla oli liikunnanopettaja ja neljä projektiryhmäläistä. Aluksi oppilaille esiteltiin tuleva projekti ja sen tavoitteet. Tämän jälkeen siirryttiin osallistamismallin ja projektin käsittelyyn. Tapaaminen rakentui osallistamismallin pääteemojen ympärille. Oppilaiden kanssa keskusteltiin teemoista ja asioista, jotka oppilaat kokivat niissä tärkeäksi. Oma valinta -ryhmän perustaminen herätti teemana mielipiteitä ryhmädynamiikasta ja jokaisen sosiaalisesta asemasta ryhmän jäsenenä. Lisäksi pohdittiin toiminnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Lopuksi keskusteltiin liikunnallistamishankkeista, joita koululla oli järjestetty ja miten ne olivat toimineet. Päiväkirjan reaaliaikaisesta päivittämisestä sovittiin Google Drive -palveluun. Oppilaiden kanssa suunniteltiin yhdessä toimintatapoja, joilla projektista saataisiin heitä kiinnostava ja motivoiva. Keskustelua tuke-
massa käytettiin fläppipapereita, joihin innovoitiin tulevaa projektia valmiiksi suunniteltujen kysymysten pohjalta. Projektista oltiin kiinnostuneita ja motivoituneita ja kysymykset herättivät hyvin pohdintaa.

Toisessa tapaamisessa paikalla oli kaikki viisi projektiryhmäläistä sekä liikunnanopettaja. Alkuun kerrattiin opinnäytetyön taustat ja tavoitteet sekä keskusteltiin, kuinka projekti lähtee etenemään ja vastuu siirtyy oppilaille. Tapaamisessa korostettiin mallin hyödyntämistä mahdollisimman paljon tulevan projektin aikana, jotta sitä saataisiin kehitettyä oppilaiden

käyttöä palvelevaksi. Oppilaita pyrittiin motivoimaan painottamalla, kuinka malli oli tehty juuri heidän ideoitaan käyttäen. Lisäksi päiväkirjaa varten annettiin ohjeistus ja tulevista haastatteluista mainittiin. Oppilaita ohjattiin ottamaan rohkeasti yhteyttä kaikkien askarruttavien kysymysten suhteen. Seuraavan kerran päätettiin tavata vasta loppuhaastatteluisissa, mutta tarvittaessa lisätapaamisten sopiminen olisi myös mahdollista.

Kolmannessa tapaamisessa paikalla oli liikunnanopettaja, kaikki alkuperäiset projektiryhmäläiset sekä kahdeksan muuta oppilasta 7.-8. luokalta, jotka olivat osallistuneet projektissa liikuntatoiminnan toteutukseen. Tapaaminen sovittiin, koska edellisestä tapaamisesta jäi tunne, ettei osallistamismallin tärkeyttä kuitenkaan ymmärretty täysin. Päiväkirjaan kirjattu toiminta oli myös vähäistä, eikä suunnittelupalavereista ollut lainkaan mainintaa, mikä herätti epäilykset projektin etenemisestä. Päiväkirjan pitäjää muistutettiin suunnittelupalavereiden kirjaamisesta päiväkirjaan, mitkä olivat jääneet puuttumaan inhimillisen unohduksen vuoksi. Tapaamisen tavoitteena oli keskustella, kuinka projekti oli tähän mennessä edennyt sekä painottaa projektin tärkeyttä ja motivoida oppilaita. Tässäkin palaverissa korostettiin osallistamismallin hyödyntämisen merkitystä projektin onnistumiselle. Lisäksi pyrittiin selkeyttämään toiminnan suunnittelun tärkeyttä. Heränneistä ongelmakohdista keskusteltiin yhdessä ja niihin reagoitiin liikunnanopettajan kanssa.

6.4 Tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyöprojektissa tiedonkeruumenetelminä käytettiin palavereissa syntyneiden keskusteluiden havainnointia ja raportointia, oppilaiden pitämää Google Drive -päiväkirjaa ja loppuhaastatteluja. Palavereita pidettiin yhteensä kolme ja jokaisen havainnoista tehtiin raportti, jossa pohdittiin nousseita huomioita ja niiden taustalla olevia mahdollisia tekijöitä. Palavereissa käytiin läpi ryhmän toimintaa, yleisiä fiiliksiä ja kokemuksia, joita projektissa tuli vastaan. Menetelmänä tämä oli kaikista antoisin.

Oppilaiden täyttämästä Google Drive -päiväkirjasta ei saatu aivan yhtä paljon irti. Yksi pilottiryhmän oppilaista täytti annettujen ohjeiden mukaan päiväkirjaa Google Drive -palveluun, josta pystyttiin seuraamaan etänä reaaliajassa ryhmän toimintaa. Päiväkirjasta löytyi tiiviisti mitä toimintaa oli järjestetty ja milloin, kuinka paljon oli osallistujia ja saatiinko toiminnasta palautetta sekä missä toiminnasta oli tiedotettu. Päiväkirjan anti jäi lopulta melko vähäiseksi, mutta siitä pystyi kuitenkin havaitsemaan muun muassa suosituimmat lajit ja kuinka ryhmän toiminta hiipui loppua kohden. Lisäksi päiväkirjan mahdollistaman seurannan ansiosta pidettiin yksi lisäpalaveri oppilaiden kanssa.

Loppuhaastattelussa päädyttiin hyödyntämään puolistrukturoitua haastattelua, joka oli ennalta suunniteltu lähdekirjallisuuteen pohjautuen. Haastatteluihin osallistui projektissa mukana ollut opettaja ja alkuperäisen pilotointiryhmän viisi oppilasta. Haastatteluiden teemat olivat kaikilla samat, vaikka opettajan ja oppilaiden kysymykset hieman toisistaan erosivatkin. Menetelmänä haastattelut suurimmalta osin vahvistivat havaintoja, joita oltiin palavereista raportoitu, mutta tarjosivat myös hieman uutta informaatiota projektista.

7 Osallistamismalli ja sen arviointi

Osallistamismalli suunniteltiin yhteistyössä Nuorten Akatemian ja Päijät-Hämäläisen koulun seitsemäsluokkalaisista oppilaista muodostuneen ryhmän kanssa. Valmis osallistamismalli löytyy opinnäytetyön lopusta (Liite 1). Osallistamismallin tavoitteena on toimia apuvälineenä oppilaiden osallistamisessa koulupäivän liikunnallistamiseen. Osallistamismallin alussa kerrotaan tiiviisti, mikä osallistamismalli on, mitä se sisältää ja miksi koulut hyötyvät sen käytöstä. Perusteluissa on hyödynnetty lähdekirjallisuutta ja nojaututtu ajan-kohtaisiin haasteisiin, joihin mallilla pyritään vastaamaan. Osallistamismalli on käytännön-läheinen ja helppokäyttöinen. Siitä löytyy paljon valmista materiaalia, jota oppilaat voivat käyttää sellaisenaan tai muokata haluamakseen. Malliin on suunniteltu valmiiksi: diplomi osallistumisesta Oma valinta -ryhmään, Oma valinta -ryhmän rekrytointijuliste, informaatijuliste opettajien huoneeseen, vuosikello sekä liikuntaideakysely.

Osallistamismallin käyttöä selkeyttää jokaisesta osiosta löytyvät laatikot ”miksi boxi”, ”miten boxi” ja ”vinkkiboxi”. Laatikkojen tavoitteena on helpottaa mallin käyttöä oppilaille ja vähentää aikuisen läsnäolon tarvetta. ”Miksi boxi” on jokaisen vaiheen pieni teoriapankki, johon on lähdekirjallisuutta hyödyntäen koottu lyhyt selitys sille, miksi kyseessä oleva mallin vaihe on tärkeä ja hyödyllinen ryhmän toiminnan kannalta. Perustelu on hyödyllinen, käytti mallia sitten oppilas tai opettaja. Sen sijaan valitessa ”miten boxin”, avautuu käyttäjälle käytännön tapoja, joiden mukaan voi kyseistä vaihetta toteuttaa. Esimerkiksi tavoitteiden asettamista käsitellessä ”miten boxi” neuvoo ryhmää vastaamaan kysymykseen, mikä on tämän liikunnallistamisprojektin päämäärä ja pilkkomaan syntyneitä tavoitetta pienempiin välitavoitteisiin. ”Vinkkiboxi” löytyy toiminnan toteutus- ja arviointivaiheista. Se eroaa ”miten boxista” niin, että se sisältää suuren määrän käytännön toteutukseen liittyviä ideoita ja esimerkkejä. Toteutusvaiheen ”vinkkiboxista” löytyy muun muassa ideoita liikuntatoimintaan vertaisohjaamisesta, välituntiturnauksista, toiminnallisesta aamunavauksesta ja liikunta-agentista aina aktivoiviin käytäviin.

Osallistamismalli jakautuu neljään suureen teemaan, jotka ovat järjestyksessä: Oma valinta -ryhmän kerääminen ja toiminnan aloitus, toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Ensimmäisen teeman pääpaino on tiimin muodostamisessa. Siihen on kerätty tärkeimmät askeleet ryhmäytymiseen, jotka ovat edellytykset ryhmän työskentelyn toimimiselle. Ryhmäytymisen askeleet alkavat tutustumisesta ja ryhmän voimavarojen löytämisestä. Tästä siirrytään tavoitteiden ja aikataulujen asettamiseen, jonka jälkeen päätetään yhteiset pelisäännöt sekä milloin kokoonnutaan ja millä välitunnilla toimintaa järjestetään. Opettajan on hyvä olla mukana tässä vaiheessa muun muassa pohdittaessa aikataulutusta.

Toiminnan suunnittelu on teemoista laajin. Tästä vaiheesta eteenpäin voi opettaja antaa oppilaille vapaat kädet tai jäädä sivusta seuraajaksi, riippuen siitä kuinka omatoimiseksi ryhmän kokee. Teemassa on viisi pääkohtaa: ideointi, muistiinpanojen teko ryhmän tapaamisista ja aikataulut, työnjako, toiminnasta tiedottaminen sekä kuukauden/vuoden liikkuja -motivaatiopalkinnot.

Toiminnan toteutus ja arviointi keskittyvät tarjoamaan käytännön ideoita oppilaille. Toteutuksessa neuvotaan lisäksi missä ja milloin toimintaa kannattaa järjestää sekä mitä kannattaa huomioida, jotta toiminnasta saadaan kaikille miellyttävää ja turvallista. Arvioinnissa ohjeistetaan, kuinka toiminnasta saadaan palautetta ja kuinka palautteet tulisi käsitellä ja toimintaa kehittää niiden perusteella.

7.1 Pilotointijakson huomioid

Menetelminä pilotointijakson huomioiden keräämisessä oli keskeisimpänä oppilaiden kanssa pidettävät palaverit ja niiden raportointi sekä lisäksi oppilaiden pitämä Google Drive päiväkirja, vaikkei siitä aivan yhtä lailla saatukaan tuloksia. Osa huomioista vahvistui vielä loppuhaastatteluista saadussa palautteessa. Palavereissa huomattiin, että seitsemäsluokkalaisten oppilaiden ryhmä vaati keskustelun syntymiseen tarkoin rajatut kysymykset ja aihealueet mistä keskusteltiin, vaikka he olivatkin olleet aikaisemmin mukana samankaltaisissa projekteissa. Mikäli keskustelun aihe oli laaja, oli oppilaiden vaikea sitä käsitellä. Tämän perustella havaittiin, että myös osallistamismallista täytyy suunnitella konkreettinen, jotta oppilaat saisivat itse hyödynnettyä sitä työskentelynsä.

Keskustellessa hyvän työskentelyryhmän piirteistä, oppilaat mainitsivat tärkeäksi, ettei ryhmässä olisi niin sanottuja sählääjiä ja kaikki osaisivat työskennellä toisten kanssa. Oppilaat eivät halunneet projektipäällikköä, vaan kaikki ryhmässä olisivat saman arvoisia ja osallistuisivat myös jokainen samalla panoksella toimintaan. Oppilaiden mielestä työskentely olisi paras hoitaa välituntisin ja viestimiseen käytettäisiin What's Appia. Projektiryhmän tavaroiden säilyttämiseen käytettäisiin yhtä yhteistä lokeroa.

Pilotoidessa mallia havaittiin, että suunnittelu jää helposti teemoista vähimmälle huomiolle oppilaiden työskennellessä. Tämä näkyi muun muassa niin, ettei projektin toiminnalle ollut koko projektin aikana asetettu lainkaan tavoitetta, vaikka sen merkitystä korostettiin joka tapaamisessa. Tarjouksesta huolimatta aiheeseen ei kuitenkaan haluttu apua ohjaajan puolelta. Suunnittelu vaiheena saattaakin vaatia erityistä korostamista projektin edessä mukana olevan opettajan puolelta. Pohdittaessa, kuinka tavoittaa kaikki koulun oppilaat projektin tarjoamiin liikuntatuokioihin, oppilaat ehdottivat, että tulevasta toiminnasta

ilmoitetaan ruokalan ovesta. Vaikka tiedostettiin, etteivät kaikki oppilaat käy syömässä kouluruokalassa, käydään päivittäin katsomassa mitä on ruokana, jonka vuoksi informaatio tavoittaa tästä lähes kaikki oppilaat.

Toiminnan toteutukseen oppilailla oli paljon intoa, mutta päätimme yhdessä, että kaksi tuntia viikossa järjestettyä toimintaa on järkevä määrä. Tällöin jokaiselle kerralle löytyisi luultavasti innokkaita liikkujia, eikä järjestäminen kuormittaisi liikaa ryhmäläisiä. Oppilaat pitivät myös tärkeänä, että työtehtävät kerroilla vaihtelevat niin, ettei esimerkiksi joku ryhmän jäsenistä joudu joka kerta toimimaan tuomarina. Tapaamisesta toiseen niin oppilaat kuin liikunnanopettajakin keskittyivät paljon toiminnan toteutukseen, mitä lajeja voitaisiin järjestää ja milloin, joka jätti muut teemat vähemmälle huomiolle. Toisaalta tämän vuoksi teemasta saatiin myös paljon huomioita pilotoinnin aikana. Kun toimintaan osallistui ohjaajia vanhempia oppilaita, ei ohjaajaa välttämättä toteltu. Tämä tosin henkilöityi yleensä tiettyihin oppilaisiin ja vaati puuttumista opettajien puolelta. Joissain lajeissa tapa tulla paikalle katsomaan, mutta ei osallistua toimintaan häiritsi hieman toimintaa. Tähän puututtiin välituntivalvojan kanssa. Ryhmän kokoonpano vaikutti paljon lajeihin, joita järjestettiin. Kohderyhmä oli suppea, tarjotessa helposti järjestettäviä pallopelejä. Jokaiselle jotakin - näkökulmaa tulisikin muistuttaa silloin tällöin oppilaiden työskennellessä projektin parissa.

Arviointi herätti aihealueista selvästi vähiten ideoita. Vaikka oppilaat olivatkin osallistuneet ennen samankaltaisiin projekteihin, ei arviointi ja toiminnan kehittäminen ollut heille yhtä tuttua, kuin aikaisemmat teemat. Aikaisemmin koululla oli järjestetty liikuntatoimintaa muun muassa perjantaikoriksen, suunnistaen tehdyn verbikokeen, Oma valinta -turnausten ja liikunnallisen joulukalenterin muodossa, joita oppilaat arvioivat hyviksi ideoiksi. Näistä huomioina oppilaat kertoivat kuitenkin, etteivät välitunnille ostetut välineet pysyneet tallessa. Lisäksi Liikunnallisen joulukalenterin toiminta oli järjestetty rauhatonmassa tilassa, jossa oli paljon ohikulkijoita, joka häiritsi selvästi osallistumista toimintaan.

Vasta toisessa palaverissa selvisi, että pilotointikoululla oli samaan aikaan monia muitakin liikuntaprojekteja käynnissä kuten #MunLiike ja Oma valinta -turnaukset. Heräsi epäilyjä siitä, saadaanko tällä koululla testattua osallistamismallia niin, että sitä pystyttäisiin kehittämään vielä paremmaksi ja oppilaiden käyttöön soveltuvaksi, vai jääkö pilotointi pelkkään liikunnan toteuttamiseen ilman mallin hyödyntämistä. Tilanteeseen pyrittiin reagoimaan kysymällä toista koulua mukaan mallin pilotointiin, mutta valitettavasti kevät oli niin pitkäällä, ettei kouluvuoden lopussa oltu enää innokkaita aloittamaan liikunnallistamisprojektia.

Vaikka pilotointijakso ja sen sisältämät tapaamiset tuottivat hyviä huomioita osallistamismalliin, häiritsi mallin testausta hieman jokaisen tapaamisen erilainen kokoonpano. Vaikka

alussa perustettiin selkeä projektiryhmä, tuli siihen pikkuhiljaa lisää oppilaita. Eniten tämä vaikutti kolmannen palaverin kohdalla, johon tuli selvästi suurempi määrä oppilaita, kuin edellisissä palavereissa oli ollut. Tapaaminen oli tärkeä, sillä sen avulla pyrittiin vielä selvittämään osallistamismallin hyödyntämisen merkitystä projektille. Vaikka Oma valinta -ryhmän onkin tarkoitus olla avoin kaikille, oli tapaamisen tavoitteeseen vaikeampaa päästä, kun ryhmä oli laajentunut paljon, eikä kaikki välttämättä tuntenut toisiaan vielä hyvin. Lisäksi seitsemäsluokkalaiset eivät välttämättä uskaltaneet osallistua keskusteluun, kun paikalla oli vanhempia kahdeksaslukkalaisia. Tapaamisessa keskityttiin myös paljon projektin kannalta epäoleellisiin asioihin, jotka häiritsivät palaveria. Siitä paistoi läpi kiinnostuksen puute osallistamismallia kohtaan niin oppilaiden kuin liikunnanopettajankin puolelta. Mikäli opettaja ei ole innostunut, on oppilaidenkin vaikeampi innostua ja nähdä tarve osallistamismallin tärkeydelle (Lifelong Learning Programme 2012, 15; Salovaara 2004a).

7.2 Loppuhaastattelut

Kuukauden kestäneen pilotointijakson päätteeksi haastateltiin mukana ollutta liikunnanopettajaa sekä viittä seitsemäsluokkalaista oppilasta, jotka olivat olleet Oma valinta -ryhmässä alusta alkaen. Tämän vuoksi heidän haastattelusta uskottiin olevan eniten hyötyä pilotointijakson ja osallistamismallin arvioinnin kannalta. Haastattelut olivat rakenteeltaan samanlaiset, vaikka opettajan kysymykset erosivat hieman oppilaiden kysymyksistä. Haastattelussa käytettiin pelkästään avoimia kysymyksiä, joilla pyrittiin saada mahdollisimman laaja näkemys aihealueista. Haastateltava sai vastata haastattelijan esittämiin kysymyksiin omin sanoin eli kyseessä oli puolistrukturoitu haastattelu (Eskola & Vastamäki 2007, 27). Haastattelupaikkana toimi oppilailla koulun käytävätila, joka oli rauhallinen oppituntien aikaan ja tuttu oppilaille, jolloin haastateltava keskittyi itse haastatteluun (Aaltola & Valli, 2007, 28). Paikalle oli myös helppo tulla oppitunnilta vuoron perään haastatteluun. Opettajaa haastateltiin opettajanhuoneessa. Kysymykset olivat tulostettuina, jotta visuaalisesti hahmottaville olisi mahdollisuus tukeutua tarvittaessa paperiversioon. Haastattelut nauhoitettiin, jotta niitä olisi mahdollista analysoida jälkikäteen.

Haastatteluiden tavoitteena oli saada selville oppilaiden ja opettajan mielipide osallistamismallista sekä pilotointijakson kulusta. Haastattelukysymykset olivat jaoteltu kolmeen osioon: koulun toiminta liikunnan tarjoajana, osallistamismalli ja oppilasryhmän toiminta. Ennen tätä varsinaisen asian käsittelyä, keskusteltiin yleisesti kuulumisista ja kyseltiin perustietoja, millä pyrittiin siirtämään valtaa haastattelijalta haastateltavalle ja luomaan tilanteeseen rento ilmapiiri (Aaltola & Valli 2007, 31).

7.2.1 Oppilaiden loppuhaastattelun tulokset

Haastattelun alkuun käsiteltiin oppilaiden näkemystä koulusta liikuntatoiminnan tarjoajana. Oppilaat olivat yhtä mieltä siitä, että koulu tarjoaa tällä hetkellä tarpeeksi liikuntatoimintaa. Toimintaa kuvattiin positiivissävytteisesti muun muassa kivaksi ja mukavaksi, eräs oppilas nimitti toimintaa myös hyödylliseksi. Neljä viidestä oppilaasta olivat sitä mieltä, että koulu tarjoaa tarpeeksi monipuolista liikuntaa, mutta yhden oppilaan mielestä toimintaa voisi olla monipuolisemminkin, tällä hetkellä jalkapallon ollessa hallitseva laji. Osa oppilaista mainitsi myös laajasta tarjonnasta erilaisia hankkeita, joilla pyritään oppilaita aktivoimaan. Liikuntatoimintaa koskien koululla oli aiemmin kysytty oppilaiden mielipiteitä, joita oli otettu myös huomioon suunnitellessa toimintaa koululle.

Seuraavaksi haastattelussa siirryttiin tarkastelemaan osallistamismallia. Kolme viidestä vastasivat ryhmän hyödyntäneen osallistamismallista käytännön vinkkejä, pääosin järjestettävää välituntitoimintaa koskien. Loput kaksi eivät tienneet, kuinka mallia oli hyödynnetty, sillä he eivät olleet osallistuneet tähän projektin vaiheeseen. Oppilas, joka pilotointijakson aikana piti päiväkirjaa toiminnasta, kertoi hyödyntäneensä lisäksi osallistamismallia päiväkirjan suunnittelussa.

Osallistamismalli sai pääosakseen hyvää palautetta. Malli oli oppilaiden mielestään toimiva, hyödyllinen, hyvin laadittu ja siinä oli kaikkea mitä tarvitsee. Lisäksi se sisälsi hyviä vinkkejä. Parannusehdotuksia osallistamismalli sai kahdelta oppilaalta visuaalisen ilmeen parantamisesta ja toinen heistä toivoi mallin olevan myös lyhyempi. Kaksi oppilasta eivät olisi muuttaneet mallia millään tavalla. Kaksi oppilasta eivät osanneet vastata, mikä olisi saaneet heidät kiinnostumaan mallista enemmän. Yksi oppilas ei osannut antaa lainkaan palautetta mallista.

Omaa toimintaansa oppilaat arvioivat kaiken kaikkiaan hyvin onnistuneeksi. Kaikki viisi oppilasta olivat samaa mieltä siitä, että parhaiten pilotointijakson aikana he onnistuivat toiminnan järjestämisessä. Yksi antoi hyvää palautetta yhteistyöstä, yhdessä toimimisesta ja työnjaosta. Yksi kehui kuulutuksia ja sitä, ettei toiminnasta tullut "häslinkiä".

Oppilaiden vastaukset ryhmän toiminnan kehityskohteista pyörivät kahden teeman ympärillä. Nuo teemat olivat ryhmän sisäinen työnjako sekä toiminnan järjestämisen jatkuvuus. Yhden oppilaan mielestä toiminta hiipui loppua kohden ja samalla kuulutukset järjestettävästä toiminnasta vähenivät. Yksi oppilas ehdotti, että kokouksia olisi hyvä järjestää useammin, jolloin muistaisi, milloin mitäkin toimintaa on sovittu järjestää. Kaksi oppilasta tarttui enemmänkin työn jakoon. Heidän mielestään olisi parempi, jos ryhmän jäsenistä use-

ampi ottaisi vastuuta toiminnasta, jolloin se ei kaatuisi vain muutaman henkilön harteille. Kaikkien ryhmän jäsenten tulisi olla yhtä aktiivisia. He kertoivat, että pilotointijakson aikana ryhmässä oli jäseniä, jotka olivat osa ryhmää, mutta jotka eivät kuitenkaan osallistuneet ryhmän työskentelyyn yhtä lailla. Yksi haastateltavista ei keksinyt, miten kehittäisi ryhmän toimintaa.

7.2.2 Opettajan loppuhaastattelun tulokset

Pilotointijaksossa mukana ollut opettaja oli toiminut liikunnanopettajan tehtävissä 23 vuotta, joista kyseisellä koululla 19 vuotta. Hänellä voi siis todeta olevan pitkä näkemys liikunnanopetuksen kehittymisestä. Kuten oppilaiden kanssa, ensin keskusteltiin koulun toiminnasta liikunnan tarjoajana. Oppilaiden aktiivisuuden lisäämisessä koulun toiminta oli opettajan mielestä kehittynyt viimeisen talven aikana. Toimintaa järjestettiin tämän lukuvuoden aikana selvästi edellisiä enemmän, missä näkyi 2016 toimeen astuva valtakunnallinen uusi opetussuunnitelma. Tulijoita erilaisista liikunnallistamishankkeista oli riittänyt vuoden mittaa. Vielä lukuvuoden lopussa koululla oli käynnissä valinnaisen liikunnan lisäksi Oma valinta, #MunLiike ja WAU ry:n välituntiliikuntaprojekti. Opettajan mukaan välillä oli tuntunut, että hankkeita oli ollut jopa liikaa kerralla.

Osallistamismallia opettaja kuvasi toimivaksi. Samankaltaisia hankkeita oli koululla järjestetty ennenkin, joissa oppilaat pääsivät itse tekemään ja vaikuttamaan. Oppilailta opettaja oli saanut hyvää palautetta heidän järjestämästä liikuntapäivästä. Toimintaan osallistuneet oppilaat olivat olleet opettajan mukaan aktiivisia. Opettaja esitti mahdolliseksi osasyiksi aktiivisuuteen luvalliset poissaolot oppitunneilta, mutta kuvasi kuitenkin projektiryhmän työskentelyä tehokkaaksi.

Osallistamismallin käyttäminen ilman aikuisen ohjausta olisi opettajan mielestä mahdollista. Tässä pilotointijaksossa kaivattiin kuitenkin opettajan läsnäoloa. Itseohjautuvuuteen vaikuttaa opettajan mielestä luokkataso ja työryhmän rakenne. Mikäli ryhmä koostuu rohkeista lapsista, jotka uskaltavat ottaa ohjat käsiinsä tai projektiin löydettäisiin johtajuuteen taipuvainen oppilas, olisi ryhmän mahdollista työskennellä ilman opettajan tukea.

Osallistamismallissa oli opettajan mielestä otettu monipuolisesti huomioon kaikki toimintaan tarvittava. Kehitysideana hän ehdotti valmiin opettajanhuoneen infopakettin lisäämistä malliin. Pienen ryhmän työskennellessä koko koulun oppilaiden aktivoimiseksi, jää helposti opettajat, jotka eivät ole projektissa mukana, tietämättömäksi koulussa toimivasta hankkeesta.

Opettajan mielestä oppilaat onnistuivat pilotointijakson aikana parhaiten liikuntapäivän suunnittelussa. Tapahtuma suunniteltiin ja toteutettiin alusta loppuun oppilaiden toimesta, opettajan ohjatessa vain tarvittaessa, mitä tapahtuman suunnittelussa tulisi ottaa huomioon. Julisteet sekä päivän ohjeistus oppilaille olivat muun muassa työryhmän käsialaa. Tätä ei kuitenkaan voi rajata pelkästään osallistamisprojektin aikaansaannokseksi muiden hankkeiden ollessa samanaikaisesti käynnissä koululla. Tyttöjen ohjaama kaupunkisota oli myös suosittu ja toimintaan osallistui jatkuvasti 30-40 henkilöä.

Projektiryhmän toiminnasta opettaja ei löytänyt kehitettävää. Poissaolojen puolesta toimintaa tulisi kuitenkin hänen mielestään järkevöittää. Kun samat henkilöt ajautuvat useampaan käynnissä olevaan projektiin tai luottamustoimeen, kertyy yksittäisille henkilöille paljon poissaoloja oppitunneilta. Tämän vuoksi opettaja näkisi hyväksi keinoksi rajata osallistumista yhteen tai enintään kahteen luottamustoimeen yhtä oppilasta kohden.

7.3 Jatkoimenpiteet yhteistyötahon kanssa

Pilotointijakson jälkeen osallistamismalli viimeisteltiin tulleiden huomioiden ja ideoiden avulla. Osallistamismalli lähetettiin visualisoitavaksi yhteistyökumppanille, missä mallista tehdään ulkomuodoltaan kiinnostavampi sekä yhteneväinen Nuorten Akatemian muiden materiaalien kanssa. Liitteenä löytyvä osallistamismalli tulee siis näyttäytymään käyttäjälle hieman erilaisena. Visualisoinnin jälkeen osallistamismalli siirtyy jakoon yhtenä osana Nuorten Akatemian liikunnallistamismateriaaleja ympäri Suomen kouluja.

8 Pohdinta

Liikkumattomuus tunnetaan nykyisin merkittäväksi itsenäiseksi terveysriskiksi (Jussila 2014). Uusi opetussuunnitelma, joka velvoittaa oppilaiden ottamisen mukaan toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa astuu voimaan vuoden 2016 syksyllä (Opetushallitus 2014, 28). Lisäksi hallituksen kärkihanke Liikkuva koulu -ohjelma tullaan levittämään kaikkiin perusopetuksen kouluihin vuoteen 2019 mennessä. Sen tavoitteena on ottaa oppilaat koulupäivän liikunnallistamisessa mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Havas 2015, 24-25.) Oppilaiden osallistaminen koulupäivän liikunnallistamiseen on siis keskeinen nykypäivän haaste, johon osallistamismallista pyritään tarjoamaan apuvälinettä. Oppinnäytetyöprosessi osoitti, ettei osallistaminen ja niin ikään oppilaiden aktivointi ole helppoa.

Tämän oppinnäytetyön menettelyllä ja arvioinnilla osallistamismalli sai hyvää palautetta niin toimeksiantajan, kuin sitä hyödyntäneiden oppilaiden ja opettajan osalta. Mallia kuvattiin toimivaksi, hyödylliseksi, hyvin laadituksi ja sen sanottiin sisältävän kaikkea mitä tarvitsee. Käytännönläheisen laajan osallistamismallin avulla mahdollistetaan tilanne, jossa oppilasryhmä pääsee työstämään liikunnallistamisprojektia itsenäisesti. Oppilaat ovat vapaita ja autonomisia ryhmän jäseniä, eikä ulkopulista ohjausta tarvita välttämättä lainkaan. Tämä vähentää koululta vaadittavia resursseja ja samalla saavutetaan uuden opetussuunnitelman (2016) tavoitteet osallistavasta toiminnasta. Saadessaan vastuuta oppilaat motivoituvat toimintaan paremmin sekä oppivat tärkeitä elämäntaitoja kuten ryhmätyöskentelyä, autonomiaa ja itseohjautuvuutta.

Osallistamismallilla on pyritty madaltamaan oppilasryhmän kynnystä työskennellä itsenäisesti. Mallissa annetaan käytännön neuvoja, mitä kaikkea projektityöskentelyssä kannattaa ottaa huomioon ja miten se olisi paras toteuttaa. Vapaus nähdään oppilaiden aktivoinnin päämääränä. Se edellyttää kuitenkin lapsen kasvua sosiaalisesti ja vastuulliseksi yksilöksi, minkä vuoksi motivoituminen tällaiseen työskentelyyn ei ole itsestäänselvyys. Vapaudesta on kuitenkin hyötynsä ja parhaimmillaan siitä seuraa yksilön kehittyminen autonomiseksi työskentelijäksi. (Paalasmaa 2014, 173.) Autonominen oppilas taas on opettajan ihanne, koska tällainen oppilas haluaa saada vastuuta ja näyttää olevan sen arvoinen (Viljamaa 2013, 87–88).

Projektityöskentelyn ohjeistuksen lisäksi osallistamismallissa tarjotaan esimerkkejä toiminnasta, jolla liikunnallistamista voi aloittaa, jonka on ajateltu helpottavan innovoinnin aloittamista. Pilotoinnista tuli esille, että oppilaiden järjestämä liikuntatoiminta jäi helposti melko yksipuoliseksi eri lajien järjestämiseksi. Jokaiselle jotakin -näkökulmaa tulisi olla

enemmän, sillä jokainen on erilainen liikkuja ja innostuu erityyppisestä aktivoinnista. Jos tarjonta on laajaa, tulee koulusta otollinen fyysisen aktiivisuuden lisäämisen paikka, joka tavoittaa koko ikäluokan (Syväoja ym. 2012, 26,30).

Kun tapa tehdä on uusi, sitä tullaan ja sitä kuuluukin kyseenalaistaa. Tämän vuoksi osallistamismallista löytyy jatkuvasti lähdekirjallisuuteen pohjautuvia perusteluja miksi tehdään mitään. Kun käyttäjälle on selvillä, mitä milläkin toimintamallilla tavoitellaan, motivoi se hyödyntämään mallia. (Lifelong Learning Programme 2012, Salovaara 2004a.) Tähän toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli osallistamismallin tekemisen lisäksi testata valmista mallia yläkoululla oppilaiden toimesta. Tarkasta suunnittelusta ja hyvästä pohjatyöstä huolimatta pilotointijakso ei sujunut aivan ennakko-odotusten mukaisesti. Seuraavaksi pureudutaan siihen, mitkä asiat pilotointijaksoon vaikuttivat, ja kuinka niihin pyrittiin reagoimaan.

Osallistaminen ei tapahdu itsestään eikä ketään voi pakottaa osallistumaan. Tämän vuoksi työskentelyryhmissä onkin erittäin paljon eroja. Osa saattaa olla erittäin innokkaita ja osallistumishalukkaita kun taas toiset odottavat, että toiminta lähtee läsnä olevasta aikuisesta, mikäli tällainen on paikalla. (Kiviluoto 2013, 26–28.) Vaikka pilotointiryhmä olikin innokas järjestämään liikuntaa, on eri asia, oliko se osallistumishalukas toimimaan projektin tavoitteiden mukaan kokonaisvaltaisesti niin suunnittelun, toteutuksen kuin arvioinninkin alueilla hyödyntäen ja testaten osallistamismallia projektissa. Osallistumishalukkaampi pilotointiryhmä olisi saattanut kyetä hyödyntämään enemmän osallistamismallia toiminnassaan ja näin ollen saanut projektista irti enemmän niin koulun toiminnan kuin oman oppimisensa kannalta. Tällä kertaa vain kolme viidestä kertoi hyödyntäneen osallistamismallia, hekin vain pieniä osia mallista, etsiessään käytännön vinkkejä välituntitoimintaa koskien ja ohjeita päiväkirjan pitämistä varten. Loput kaksi eivät edes tienneet, kuinka mallia oli hyödynnetty, sillä he eivät olleet osallistuneet tähän työskentelyn vaiheeseen.

Huono motivaatio osallistamismallin hyödyntämiseen havaittiin jo kesken pilotoinnin, jonka vuoksi oppilaiden sekä opettajan motivoinnin eteen nähtiin paljon vaivaa, koska toimintaa ei synny, jos ryhmä ei ole motivoitunut (Järvilehto 2014, 24; Metsämuuronen 1997, 8; Ruohotie 1998, 36). Oppilaan sisäistä motivaatiota pidetään myös itseohjautuvuuden ytimenä ja itseohjautuva oppilas taas on oma-aloitteinen, vastuuntuntoinen, suunnitelmallinen ja tehokas, eli ihanneoppilas tällaiseen projektityöskentelyyn (Silvén ym. 1991, 26-27, 29). Oppilaat otettiin mukaan suunnittelemaan mallia, jolloin se oli juuri heidän näköisensä. Oppilaille kerrottiin pilotointijakson tärkeydestä ja tavoitteista. Oppilaiden omat kiinnostuksen kohteet huomioitiin liikunnan järjestämisen osalta, jolla pyrittiin saamaan tekemi-

sestä mielekästä ja hauskaa (Lifelong Learning Programme 2012, Salovaara 2004a). Oppilaille kerrottiin osallistamismallin päätyemisestä työkaluksi moneen kouluun. Motivaatiota olisi voinut yrittää kasvattaa myös korostamalla kuinka suuri vaikutus heidän antamalla panoksella on kaikkien Suomen koulujen oppilaiden liikkumiseen, mutta tätä ei hyödynnetty pilotointijakson aikana.

Saadakseen ryhmä motivoitumaan, tulisi ohjaajan tuntea se mahdollisimman hyvin, jotta toiminnasta saataisiin juuri tätä ryhmää motivoivaa ja jokaisen yksilölliset tarpeet huomioitavaa (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 104). Kuitenkin yhtenä pilotointijakson tavoitteista oli testata, kuinka hyvin oppilaat kykenisivät käyttämään osallistamismallia ilman erillistä ohjaajaa, jonka vuoksi palaverieita ei pidetty enempää, vaikka oppilaisiin olisi näin tutustunut paremmin. Tämän vuoksi saatiin oletettavasti luotettavaa palautetta ja kehitysideoita koskien mallin helppokäyttöisyyttä. Oppilaat eivät kuitenkaan toimineet täysin itsenäisesti, vaan opettaja oli mukana toiminnassa ja jokaisessa tapaamisessa pilottiryhmän kanssa. Vaikka opettajan rooli oli enemmänkin toimia sivustaseuraajana, opettajan ollessa paikalla, oppilaat saattoivat odottaa, että toiminta lähtee hänestä (Kiviluoto 2013, 26). Toisaalta opettaja itse halusi olla mukana, ja samalla häneltä saatiin arvokkaita huomioita pilotointijaksosta. Toisaalta, mikäli opettajaa ei olisi ollut paikalla, olisivat oppilaat mahdollisesti miettineet paremmin toiminnan haasteita ja kehityskohtia (Kiviluoto 2013, 26). Nyt niin projektin sisältämä innovointi kuin kehitysideat jäivät hieman suppeaksi.

Motivaation tukijana kannustaminen ja oman innostuksen välittyminen oppilaille on tärkeää. Opettajan kiinnostuminen osallistamismallin testaukseen olisi saanut olla korkeampi, sillä oppilaiden on vaikeaa motivoitua aiheesta, jota opettaja ei miellä prioriteetiksi. (Lifelong Learning Programme 2012, 15; Salovaara 2004a.) Tapaamisista huomasi, että opettaja oli kiinnostunut enemmänkin järjestettävästä toiminnasta, kuin suunnittelusta ja arvioinnista ja tämä näkyi myös oppilaiden keskittymisenä lähestulkoon pelkästään toiminnan järjestämiseen. Suunnittelu ja arviointi vaiheina saattaakin vaatia erityistä korostamista projektin edetessä mukana olevan opettajan puolelta, ettei käy niin, että ne jäävät varjoon oppilaiden työskennellessä. Suunnittelu ja arviointi ovat kuitenkin vaiheina tärkeitä, jotta saadaan arvokkaampaa toimintaa aikaiseksi, jossa huomioidaan kohderyhmä mahdollisimman laajasti ja kehitetään toimintaa jatkuvasti paremmaksi (Auvinen & Liikka, 35; Nyström & Leminen; 65).

Osallistamismallin hyödyntäminen pelkän toiminnan toteutuksen osalta näkyi myös projektin onnistumisessa. Ryhmän sisäistä työnjakoa ei tehty, jonka vuoksi työt kasautuivat aktiivisimmille oppilaille. Seitsemäsluokkalaisia ohjaajia ei välttämättä toteltu liikuntatuokioilla, eikä opettajaa osattu hakea tähän apuun. Palaverieista ei tehty muistiinpanoja, minkä

vuoksi oli vaikea muistaa muun muassa mitä ja minä ajankohtana toimintaa oli sovittu järjestää. Kaikkiin näihin löytyy ohjeistukset mallista, jonka avulla työskentelystä saataisiin sujuvampaa ja välttyttäisiin näiltä kompastuskohdilta.

Osallistamisen haasteisiin lukeutuu myös nuorten erilaisten ryhmämuodostelmien vaikutus. Nuorten välisten sosiaalisten hierarkioiden yhteys osallisuuteen on selkeä ja kokemus korkeasta subjektiivisesta sosiaalisesta asemasta, johon voi vaikuttaa muun muassa perhetausta, koulumenestys sekä koettu suosio, näkyy aktiivisempänä osallistumisena koulun aktiviteettien suunnitteluun ja järjestämiseen (Rajala ym 2014, 63). Tämän vuoksi erilaiset osallistamisprojektit houkuttavat usein samat henkilöt niitä toteuttamaan. Heille saattaa kerääntyä paljon poissaoloja oppitunneilta, jonka vuoksi opettaja ehdotti kehitysideana rajata osallistumista yhteen tai enintään kahteen luottamustoimeen yhtä oppilasta kohden. Ryhmämuodostelmien tarkempi kuvantaminen voisikin tarjota keinon suunnata aktivointitoimenpiteitä koskemaan erilaisia oppilaita ja oppilasryhmiä nykyistä paremmin. (Rajala ym. 2014, 70.) Motivoituminen projektiin voi olla myös helpompaa, jos siinä on vielä niin sanottua uutuuden viehätystä, eikä toisaalta kuormittavia projekteja ole kasaantunut henkilölle liiaksi asti.

Koulussa oli käynnissä pilotointijakson aikana paljon muitakin liikunnallistamisprojekteja, mikä vaikeutti arvioidessa osallistamismallia esimerkiksi sitä, kuinka paljon juuri tämän projektin puitteissa järjestettiin liikuntatoimintaa koululla. Liikuntaprojektien suuri tarjonta saattoi myös vaikuttaa oppilaiden sekä opettajan motivoitumiseen tähän pilotointijaksoon – opettaja jopa mainitsi liikunnallistamisprojekteja olleen hieman liikaa. Osallistamisessa lähdetään usein liikkeelle toimijoiden itse havaitsemista ongelma- ja kehityskohteista (Auvinen & Liikka 2016, 5;7). Tavoitteiden takana on oltava kehittämistarve, jonka ryhmän jäsenet ovat yhdessä keskustellen tunnistaneeet (Kiilakoski 2014, 115). Saattaa olla, etteivät oppilaat motivoituneet pilotointiprojektiin halutulla tavalla, koska he eivät kokeneet toimintaansa tarpeelliseksi, eivätkä nähneet kehittämistarvetta liikuntaprojektien laajan tarjonnan seassa. Tämän perusteella osallistamismalli ei välttämättä toimi kouluissa, joissa toimintaa järjestetään jo valmiiksi paljon. Tietenkin mallista voi saada irti uusia näkökohtia ja parannuksia toimintaan, mutta sitä varten täytyy löytyä ryhmä, joka on motivoitunut kehittämään toimintaa.

Koulupäivän liikunnallistaminen ja osallisuuden edistäminen tulisi koskea kaikkia niin koulun sisällä kuin ulkopuolellakin. Se vaatii toimintakulttuurin muutosta ja edellyttää toimia useilla eri sektoreilla. (Gretschel & Kiilakoski 2012, 270-271.) Pilotointiprojektissa oppilasryhmä oli toiminnassa tiiviisti mukana, samoin liikunnanopettaja, mutta muuten tietoisuus käynnissä olevasta projektista ei saavuttanut edes koko henkilökuntaa ainakaan opetta-

janhuonekeskusteluista ja opettajan palautteesta päätellen. Haastattelussa opettajan kanssa syntyi idea osallistamismalliin laitettavasta opettajahuoneinfosta, joka lisättiin vielä valmiiseen malliin. Vaikka liikunnanopettajan panos liikunnallisen elämäntavan opettamisessa on merkittävä, saamalla työhön mukaan myös koko muu koulun henkilökunta, on mahdollista synnyttää koululle aktiivisempaa elämäntapaa arvostava kulttuuri (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015c).

Vaikka oppilaiden osallistaminen koulupäivän liikunnallistamiseen on tällä hetkellä pinnalla ja hankkeita aiheen puitteissa on paljon, on esitetty epäilyt vaikutusten pysyvyydestä. Näinkin lyhyessä kahden kuukauden interventiossa, oppilaat kertoivat haastatteluissa toiminnan olleen hiipunut loppua kohden. Vaikka lukuvuosi oli lopullaan, on tulos silti merkittävä. Jotta pilotointijakso ei olisi jäänyt vain lyhyeksi kokeiluksi, olisi arviointikeskustelu projektin lopussa saattanut olla tarpeellinen. Siinä oltaisiin voitu keskustella, kuinka toimintaa tullaan jatkamaan pilotointijakson päätyttyä ja mitä tulisi vielä kehittää. (Auvinen & Liikka 2016, 39; 41–43; Taipale 2005, 2). Ajankohta oli kuitenkin haastava, sillä touku-kuussa niin opettajilla kuin oppilaillakin on paljon tehtävää ja keskittyminen on jo osittain tulevassa kesälomassa. Ryhmän jäsenet eivät myöskään aina ole luonnostaan kiinnostuneita ja innostuneita kehittämään toimintaansa, eikä opettajallakaan näyttänyt enää olevan intoa toiminnan jatkamiselle. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 112.)

Jos jo kahden kuukauden liikunnallistamisprojektissa toiminta hiipuu loppua kohden, kuinka aktiivisuutta voidaan lisätä pysyvästi? Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen perusteella interventioiden vaikutus päivittäisen liikkumisen kokonaismäärään ja kohtuutehoisen liikkumisen määrään olivat vähäisiä. Se saadaanko interventioilla lisättyä liikuntaa, vai korvautuuko vanha liikunta vaan uudella toiminnalla, herätti myös kysymyksiä tutkimuksessa. Sen sijaan esimerkiksi rakennetun ympäristön merkitys nousi merkittävämpään asemaan aktiivisuuden lisääjänä. (Metcalf, Henley & Wilkin 2012.) Toiminnan pysyvyys, lasten ja henkilökunnan innostuminen ja osallistuminen aktiivisuuden lisäämiseen vuodesta toiseen on haaste, joka vaatii toimintakulttuurin muutosta aktiivisemmaksi ja se edellyttää toimia useilla eri sektoreilla niin virkamiesten, päättäjien, koulun työntekijöiden kuin vanhempien keskuudessa (Gretschel & Kiilakoski 2012, 270-271; Koskenkari 2016,3). Lisäksi vaaditaan lisätutkimuksia sekä interventioiden pysyvyydestä, että siitä, kuinka aktivointitoimenpiteet saataisiin koskemaan kaikkia erilaisia oppilaita ja oppilasryhmiä nykyistä paremmin. Osallistamismalli siirtyy jakoon yhtenä osana Nuorten Akatemian liikunnallistamismateriaaleja ympäri Suomen kouluja, mutta se on kuitenkin vain yksi apuväline liikunnallistamiseen, ja kuten opinnäytetyössä osoitetaan, vaatii muutos tapahtuakseen laajaa kehitystä kulttuuritasolla.

9 Lähteet

Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Adler, N. & Steward, J. 2007. The MacArthur Scale of Subjective Social Status. University of California. San Francisco. Luettavissa:
<http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/subjective.php>. Luettu 2.10.2016.

Aksovaara, S. & Maunonen-Eskelinen, I. 2013. Oppimisen iloa tukeva oppimisympäristö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. Luettavissa:
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/ajatusliikkuu/artikkelit/oppimisen-iloa-tukeva-oppimisymparisto/>. Luettu 8.11.2016.

Annevirta, T. 2016. Miten arviointi tukee oppilaan oppimisen taitoa? Opetushallitus. Luettavissa:
http://www.edu.fi/perusopetus/oppilaan_arviointi/artikkeleita/miten_arviointi_tukee_oppilaan_oppimisen_taitoa. Luettu 19.3.2016.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Auvinen, A. & Liikka, P. 2016. Osallistamisen käsikirja. Luettavissa:
[http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO_AVO2_Osallistamisen_k%C3%A4sikirjaA5_48_4%20\(1\).pdf?version=1&modificationDate=1424096301379&api=v2](http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO_AVO2_Osallistamisen_k%C3%A4sikirjaA5_48_4%20(1).pdf?version=1&modificationDate=1424096301379&api=v2). Luettu 22.2.2016.

Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000-2012. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Center on Education Policy 2012. What is motivation and why does it matter? The George Washington University. Luettavissa:
file:///C:/Users/ellinkone/Downloads/UsherKober_Background1_Motivation_5.22.12.pdf. Luettu 12.3.2016.

Côté, J. & Lidor, R. 2013. Conditions of children's talent development in sport. West Virginia University.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Gretschel, A. & Kiilakoski, T. 2012. Demokratiaoppitunti. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki.

Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Havas, E. 2015. Liikkuva koulu – hallitusohjelman liturgia vai yhteinen asia. Luettavissa: <http://eklu-fi-bin.directo.fi/@Bin/f3c204860ac2a70673a8eeb6f124b087/1460482833/application/pdf/314053/Eino%20Havas%20Liikkuva%20koulu,%20yhteinen%20asia.pdf>. Luettu 12.4.2016.

Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Helkama, K. 2012. Arvot, niiden muuttuvuus ja pysyvyys. Helsingin yliopisto. Helsinki. Luettavissa: <http://etene.fi/documents/1429646/1570624/2012+Suomalaisen+sosiaali+ja+terveysalan+etiikan+tilan+arviointi+Arvot,+niiden+muuttuvuus+ja+pysyvyys.pdf/2b3cab2-83e4-445a-81bd-9e6e1a5dff80>. Luettu 14.3.2016.

Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2007. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Oy Edita Ab. Helsinki.

Henriksson, K., Mantere, P. & Mänty, I. 2014. LbD4All-käyttöopas – projekti- ja tiimityö. Laurea ammattikorkeakoulu. Vantaa. Luettavissa: <https://www.laurea.fi/dokumentit/Documents/Henriksson%20et%20al%20LbD4All%20Projekti%20ja%20tiimityo%CC%88.pdf>. Luettu 9.11.2016.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki.

Hyppönen, O. & Lindén, S. 2009. Opettajan käsikirja – opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillinen korkeakoulu. Espoo.

Ikäinstituutti 2012. Psyykkiset vaikutukset. Luettavissa:
<http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/ulkoilu+ja+hyvinvointi/psyykkiset+vaikutukset/>.
Luettu 12.4.2016.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jussila, A. 2014. Koulupäivän liikunnallistaminen. Luettavissa:
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen/liiketta-koulupaivaan>. Luettu 14.4.2016.

Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. PS-kustannus. Jyväskylä.

Järvilehto, L. 2013. Resepti hienojen ideoiden alas ampumiselle. Luettavissa:
<https://ajattelunammattilainen.fi/2013/04/08/resepti-hienojen-ideoiden-alas-ampumiselle/>.
Luettu 8.11.2016.

Kailanto, M. 2011. Mistä matematiikan osaaminen ja oppiminen koostuu? Hypermedia laboratory. Tampere. Luettavissa:
<http://wiki.tut.fi/MatoOpas/4Mist%E4MatematiikanOsaaminenJaOppiminenKoostuu>. Luettu 28.9.2016.

Keränen, E. 2016. Asenteisiin uusia asentoja. Operosus Oy. Oulu. Luettavissa:
http://www.operosus.fi/?page_id=53. Luettu 14.3.2016.

Keski-Suomen Osaava. Tärkeät toimintaperiaatteet. Luettavissa:
<https://peda.net/hankkeet/ksosaava/vaakamalli/koulutusinfo/vt/tt>. Luettu 13.4.2016.

Kiilakoski, T. 2014. Koulu on enemmän. Nuorisotutkimusseura Ry. Helsinki.

Kiviluoto, L. 2013. Kohti osallistavaa liikunnanohjausta. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Korkeakivi, R. 2014. Kysy järjestöltä – vieraat oppitunneilla. Opettaja, 14, s. 31.

Koskenkari, S. 2016. Toiminnallinen oppiminen. Luettavissa:
http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/768-Toiminnallinen_oppiminen_Koskenkari.pdf. Luettu 8.11.2016.

Korppi, M. & Latvala, J. 2010. Osallistava vuorovaikutuksen malli lasten osallisuuden mahdollistajana. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25307/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201009302820.pdf?sequence=1>. Luettu 9.10.2016.

Kumpumäki, J. 2010. Mistä on motivaatio tehty? – Oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia motivaatiosta peruskoulun kuudennella vuosiluokalla. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Hämeenlinna. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81907/gradu04538.pdf?sequence=1>. Luettu 9.10.2016.

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Oy Yliopistokustannus. Helsinki.

Launonen, L. Arvot arjen käyttövoimaksi – arvojen muutos ja käytännön eväitä arvojen työstämiseen. Yhdessä elämään. Luettavissa: http://www.yhdessaelamaan.fi/?page_id=104. Luettu 14.3.2016.

Library of Economics and Liberty. Supply and Demand, Markets and Prices. Luettavissa: <http://www.econlib.org/library/Topics/College/supplyanddemand.html>. Luettu 11.4.2016.

Lifelong Learning Programme 2012. Motivating teaching and learning methods. TL+Q Project. Luettavissa: <http://www.tlqproject.eu/en/pdf/TLQ-BOOK-3-MTLM.pdf>. Luettu 23.3.2016.

Liikkuva koulu 2016a. Liikkuva koulu. Luettavissa: <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>. Luettu 20.9.2016.

Liikkuva koulu 2016b. Liikkuvat koulut. Luettavissa: <http://www.liikkuvakoulu.fi/kouluhakemisto>. Luettu 21.9.2016.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Otava. Helsinki.

Metcalf, B., Henley, W. & Wilkin, T. 2012. Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). Department of Endocrinology and Metabolism, Peninsula College of Medicine and Dentistry, Plymouth University Campus, Plymouth, UK. Luettavissa: <http://www.bmj.com/content/345/bmj.e5888>. Luettu 21.9.2016.

Metsämuuronen, J. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Opetushallitus.

MunLiike 2016a. #MunLiike: liike lisääntyy, passiivisuus vähenee. Luettavissa: <http://www.coca-cola.fi/MunLiike/liike-lisaantyy-passiivisuus-vahenee>. Luettu 19.9.2016.

MunLiike 2016b. #MunLiike-voittajakoulu luottaa yhdessä tekemiseen ja hauskanpitoon. Luettavissa: <http://www.coca-cola.fi/MunLiike/MunLiike-voittajakoulu-luottaa-yhdessa-tekemiseen-ja-hauskanpitoon>. Luettu 19.9.2016.

MunLiike 2016c. Tämä on #MunLiike. Luettavissa: <http://www.coca-cola.fi/MunLiike/taemae-on--munliike>. Luettu 19.9.2016.

Mällinen, S. & Piirainen E. 2013. AHOT Korkeakouluissa – Kielet ja viestintä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere. Luettavissa: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/56-AHOT-korkeakouluissa.pdf>. Luettu 15.3.2016.

Nuorten Akatemia. 2016. Luettavissa: <http://www.nuortenakatemia.fi/mika-nuorten-akatemia/>. Luettu 12.10.2016.

Nyström, A. & Leminen, S. 2011. Innovoi(tko) yhdessä asiakkaittesi kanssa? – näkemyksiä Living Lab –toimintaan. Hansaprint Oy. Vantaa.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu 12.4.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, a. Liikuntapolitiikka. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/?lang=fi>. Luettu: 20.9.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, b. Liikuntapoliittiset linjaukset, ohjelmat ja hankkeet. Luettavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/linjaukset_ohjelmat_ja_hankkeet/?lang=fi. Luettu 20.9.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015c. Ministeri Grahn-Laasonen: Kaikille koululaisille mahdollisuus tunnin liikuntaan päivässä. Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2015/09/liikkuvakoulu.html?lang=fi>. Luettu 21.9.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, d. Liikkuva koulu: peruskoulujen toiminta. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/liikkuvakoulu.html?lang=fi>. Luettu 20.9.2016.

Paalasmaa, J. Aktivoi oppilaasi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Pekkala, M. & Hakala, K. 2008. Erityiskasvatuksen käsitteistö. Luettavissa: <http://www.livia.fi/sites/default/files/ERITYISKASVATUS-k%C3%A4sitteist%C3%B6.pdf>. Luettu 29.9.2016.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Pikkarainen, E. 2010. Aktiivinen oppilas opetuksen lähtökohtana. University of Oulu. Luettavissa: <https://wiki oulu.fi/pages/viewpage.action?pageId=20692691>. Luettu 4.3.2016.

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Liikunta & Tiede 51, 6, s. 63-70.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa – motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy. Järvenpää.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Oy Edita Ab. Helsinki.

Salovaara, H. 2004a. Motivaatio oppimisessa. Suomen virtuaaliyliopisto. Luettavissa: http://tievie oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_4/motivaatio.htm. Luettu 11.3.2016.

- Salovaara, H. 2004b. Ongelmakeskeinen oppiminen – Problem Based Learning (PBL). Suomen virtuaaliyliopisto. Luettavissa: http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_6/ongelmakeskeinen.htm. Luettu 29.9.2016.
- Saloviita, T. 2006. Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Silfverberg, P. Ideasta projektiksi – projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Helsinki. Luettavissa: http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf. Luettu 4.10.2016.
- Silvén, M., Kinnunen, R. & Keskinen, S. 1991. Kohti itseohjautuvaa opiskelutaitoa. Turun yliopisto. Turku.
- Sirkka, A. & Sankari, A. 2013. Oppimista motivoiva moninaisuus. Satakunnan ammatti- korkeakoulu. Pori. Luettavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64099/2013_D_3_Oppimista_motivoiva_moninaisuus.pdf?sequence=2. Luettu 22.2.2016.
- Sport.fi. 2016. Taisto. Luettavissa: <http://www.sport.fi/koulu/kampanjat-tapahtumat/kampanjat/taisto>. Luettu 19.9.2016.
- Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A., Lahikainen, R. & Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3. Luettu 21.9.2016.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. Luettu 8.9.2016.

Taipale, T. 2005. Osallistavat menetelmät – tuki ja virikeaineisto. Kansan sivistysliitto KSL ry. Helsinki. Luettavissa: <http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>. Luettu 23.2.2016.

Teknolohiateollisuus. 2011. Yhteiset tavoitteet – yhteinen etu, menestykseen toimivalla vuoropuhelulla. Tammerprint Oy. Tampere Luettavissa: http://teknolohiateollisuus.fi/sites/default/files/file_attachments/tyomarkkinat_uudistuva_tyo_markkina_yrityskohtaisuus_yhteiset_tavoitteet-yhteinen_etu.pdf. Luettu 4.10.2016.

Thomas, Nigel. 2007. Towards a Theory of Children's Participation. The International Journal of Children's Rights 15, 2, s. 199-218.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Helsinki.

UKK-instituutti 2015. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. Luettu 7.9.2016.

Valtioneuvosto. Pääministeri Sipilän hallituksen ohjelma. Luettavissa: <http://valtioneuvosto.fi/sipilan-hallitus/hallitusohjelma>. Luettu 21.9.2016.

Vehkaperä, U., Pirlä, K. & Roivas, M. 2013. Innostu ja innovoi – käsikirja innovaatioprojektioihin. Metropolia ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Viljamaa, J. 2013. Tue lapsesi lahjakkuutta. WSOY. Helsinki.

Wulff, A. 2005. Tietoverkkojen hyödyntäminen opetuksessa opiskelijan näkökulmasta. Luettavissa: https://www2.uef.fi/documents/13384/986238/Tietoverkkojen_hyodyntaminen_opetuksessa.pdf/fc0cc855-01d0-40c7-878d-aebfd628cac7. Luettu 4.10.2016.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. 2.painos. LK-KIRJAT. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Osallistamismalli

Oma valinta -osallistamismalli

- Mikä on Oma valinta -osallistamismalli?
 - Oma valinta -osallistamismalli on toimintamalli, jonka tavoitteena on oppilaiden osallistaminen koulupäivän liikunnallistamiseen.
 - Malli antaa konkreettisen toimintamallin, joka ohjaa oppilaita ensin Oma valinta-ryhmän keräämiseen ja tämän jälkeen liikunnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Malli on helppokäyttöinen ja tehty yhteistyössä yläkouluikäisten oppilaiden kanssa. Oppilaat olivat mukana suunnittelemassa ja arvioimassa mallia, jota työstettiin pitkälti heidän ideoidensa perusteella, jotta siitä saataisiin oppilaita motivoiva ja heille suunnattu.
 - Mallista on tehty yksinkertainen ja se sisältää paljon konkreettisia esimerkkejä mahdollisista toimintatavoista. Tämän vuoksi malli soveltuu suurimmilta osin suoraan oppilaiden käytettäväksi.
 - Mallista löytyy muun muassa selkeä runko koulupäivän liikunnallistamisprojektiin, valmiita materiaaleja projektista tiedottamiseen, vaihtoehtoja toiminnan muodolle sekä erilaisia osallistamismenetelmiä. Mallia voi tarpeen mukaan valita käyttävän kokonaisuudessaan tai pelkästään pääpiirteittäin.
- Miksi teidän koulu hyötyy Oma valinta -osallistamismallista?
 - Uusi opetussuunnitelma astuu voimaan vuoden 2016 syksyllä. Tämä velvoittaa oppilaiden ottamisen mukaan toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. (Opetushallitus 2014, 28.) Lisäksi hallituksen kärkihanke Liikkuva koulu -ohjelma tullaan levittämään kaikkiin perusopetuksen kouluihin vuoteen 2019 mennessä. Sen tavoitteena on ottaa oppilaat koulupäivän liikunnallistamisessa mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Havas 2015, 24-25.) Näihin Oma valinta -osallistamismallilla tarjotaan konkreettinen tuki.
 - Perusopetuslain (628/1998) 8 luvun 47 a § mukaan opetuksen järjestäjällä eli koululla on velvollisuus edistää kaikkien oppilaiden osallisuutta ja huolehtia, että jokaisella oppilaalla on mahdollisuus osallistua koulun toimintaan ja kehittämiseen sekä kertoa mielipiteensä oppilaiden asemaan liittyvistä asioista. Kouluissa toimii tätä varten oppilaskunnat, mutta kaikki oppilaat eivät ole siitä kiinnostuneita, minkä vuoksi Oma valinta -ryhmä on hyvä vaihtoehto organisaatiotoiminnan harjoitteluun.
 - Osallistamisen tavoitteena on ihmisten aktiivinen osallistuminen toiminnan koko elinkaareen - suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (Kiviluoto 2013, 9). Osallistaminen kehittää toimijoita ryhmätyöskentelijöinä. He voivat kehittyä muun muassa tiimitoiminnan ymmärtämisessä, osaamisen jakamisessa, erilaisuuden hyväksymisessä sekä itse- ja vertaisarvioinnissa. (Auvinen & Liikka, 7-8, Sirkka & Sankari 2013, 19.) Lisäksi sen on todettu lisäävän yhteisöllisyyttä ja kasvattavan sosiaalisia verkostoja, mikä taas ehkäisee syrjäytymistä ja lisää yksilön hyvinvointia (Auvinen & Liikka, 7; Kiviluoto 2013, 9-10). Osallistaminen antaa yksilölle mahdollisuuden vaikuttaa, mutta samalla se vaatii vastuuta ja sitoutumista (Auvinen &

Liikka, 6; Kiviluoto 2013, 10; Mällinen & Piirainen 2013, 24; Sirkka & Sankari 2013, 19).

- Fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä oppilaan hyvinvointiin. Liikkuminen vähentää ahdistusta ja masennusoireita sekä edistää oppimista. Lisäksi se kehittää fyysistä toimintakykyä ja motorisia taitoja, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä sekä ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksilta. (Jussila 2014.)
- Resursseja – erityisosaamista, rahaa tai työpanosta ei tarvita!
 - Tässä vaiheessa tulee usein mieleen kysymys, mitä resursseja tämä sitten vaatii? Osallistamismalli on tehty niin, ettei toiminta vaadi juurikaan fasilitaattoreiden ohjausta, eikä veroeurojakaan. Riittää, kun koulustanne löytyy muutama liikunnasta innostunut nuori, jotka ottavat vastuun toiminnasta. Siitä eteenpäin toiminta sujuu aivan kuin esimerkiksi tukioppilastoiminta lähes joka koulussa Suomessa on jo toiminnassa.
 - Toiminnasta Oma valinta -ryhmässä jaetaan vuosittain kiitokseksi diplomi, samalla tavoin kuin tukioppilastoiminnasta, josta oppilas voi näyttää olleensa osa tätä organisaatiotoimintaa.

Diplomiin →

DIPLOMI

Tämä diplomi osoittaa, että

on osallistunut aktiivisesti

OMA VALINTA-RYHMÄÄN

Ryhmän tehtävänä oli koulupäivän liikunnallistaminen. Nuoret suunnittelivat, toteuttivat ja arvioivat liikuntatoimintaa koulupäivään.

Opettaja

”Nuoret terveellisten elintapojen edistäjänä.” www.omavalinta.fi

- Käyttäjäkokeuksia? Miten oppilaat kokivat kehittyneensä projektin aikana?
 - Tähän osioon kerätään oppilaiden ja opettajien kommentteja/kokemuksia, mitä he ovat saaneet Oma valinta -osallistamismallin hyödyntämisestä koululleen.
 - Lisäksi tähän voi laittaa yleisesti Oma valinta -toiminnasta saatuja palautteita.
 - Tämä osio voisi olla kiinnostuksen herättäjänä näkyvissä jo ensimmäisellä vilkaisulla, kun katsoo osallistamismallia.
 - ”Osallistamismalli on todella hyvin laadittu ja siinä on kaikkea mitä tarvitsee.” - 7. luokkalainen poika Päijät-Hämäläisestä koulusta.
 - ”On ollut kiva olla mukana yhteisössä.” - 7. luokkalainen poika Päijät-Hämäläisestä koulusta.

Osallistamismalliin →

Oma valinta -ryhmän kerääminen ja toiminnan aloitus

1) Kuka haluaa mukaan?

- Oma valinta -ryhmän hankkiminen on helppoa. Alkavasta projektista on hyvä tiedottaa avoimesti koko koululle. Luokkiin tulostetaan julisteet, joissa kerrotaan projektista. Jotta viesti tavoittaa varmasti kaikki koulun oppilaat, on toiminnan alkamisesta hyvä mainita myös keskusradiossa aamunavauksen yhteydessä. Koulun opettajien on myös hyvä olla perillä alkavasta uudesta toiminnasta. Tämän vuoksi opettajanhuoneeseen on suositeltavaa viedä oma tiedote projektista.

[Julisteeseen→](#)

[Opettajien huoneen tiedotteeseen→](#)

Kaipaатko välitunneille toimintaa? Haluaisitko liikkua enemmän koulupäivän aikana? Pursuaako pääsi ideoita koulupäivän aktivointiin? Haluatko päästä vaikuttamaan koulussa järjestettävään toimintaan?

Lähde mukaan Oma valinta-ryhmään!

Mikä on Oma valinta-ryhmä?

Ryhmässä pääset ideoimaan ja järjestämään liikuntaa koulupäivän aikana.

Ryhmä kokoontuu sovittuina välitunteina.

Ryhmässä toiminta lähtee teistä oppilaista ja kaikki ryhmässä ovat tasa-arvoisia.

Mikäli kiinnostuit, toiminta aloitetaan infotilaisuudella _____ (aika ja paikka).

Kaikki ovat tervetulleita mukaan!

Oma valinta -osallistamismallin avulla lisätään liikuntaa oppilaiden koulupäivään

Koulussanne on otettu käyttöön Oma valinta -osallistamismalli, jolla pyritään lisäämään liikuntaa koulupäivään oppilaiden toimesta.

Mikä on Oma valinta -osallistamismalli?

- Oma valinta -osallistamismalli on toimintamalli, jonka tavoitteena on oppilaiden osallistaminen koulupäivän liikunnallistamiseen.
- Malli on konkreettinen opas, joka ohjaa oppilaita ensin Oma valinta-ryhmän keräämiseen ja tämän jälkeen liikunnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Malli on helppo-käyttöinen ja tehty yhteistyössä yläkouluikäisten oppilaiden kanssa.

Miksi teidän koulu hyötyy Oma valinta -osallistamismallista?

- Uusi opetussuunnitelma astuu voimaan vuoden 2016 syksyllä. Tämä velvoittaa oppilaiden ottamisen mukaan toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. (Opetushallitus 2014, 28.) Lisäksi hallituksen kärkihanke Liikkuva koulu -ohjelma tullaan levittämään kaikkiin perusopetuksen kouluihin vuoteen 2019 mennessä. Sen tavoitteena on ottaa oppilaat koulupäivän liikunnallistamisessa mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Havas 2015, 24-25.) Näihin Oma valinta -osallistamismallilla tarjotaan konkreettinen tuki.
- Fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä oppilaan hyvinvointiin. Liikkuminen vähentää ahdistusta ja masennusoireita sekä edistää oppimista. Lisäksi se kehittää fyysistä toimintakykyä ja motorisia taitoja, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä sekä ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksilta. (Jussila 2014.)

Resursseja – erityisosaamista, rahaa tai työpanosta ei tarvita!

- Osallistamismalli on tehty niin, ettei toiminta vaadi juurikaan fasilitaattoreiden ohjausta, eikä veroeurojakaan. Riittää, kun koulustanne löytyy muutama liikunnasta innostunut nuori, jotka ottavat vastuun toiminnasta. Siitä eteenpäin toiminta sujuu aivan kuin esimerkiksi tukioppilastoiminta lähes joka koulussa Suomessa on jo toiminnassa.

Lisätietoja ja itse osallistamismalli löytyy osoitteesta <http://www.omavalinta.fi/materiaalit/>. Voit myös kysyä enemmän projektista vastaavalta opettajalta _____.

2) Hei tehdään meistä tiimi!

- Tämä vaihe on hyvä toteuttaa oppilaiden ja opettajan yhteistyössä ennen kuin päästää nuoret vapaasti innovoimaan toimintaa.

1) Tutustuminen & ryhmän piilevien voimavarojen löytäminen

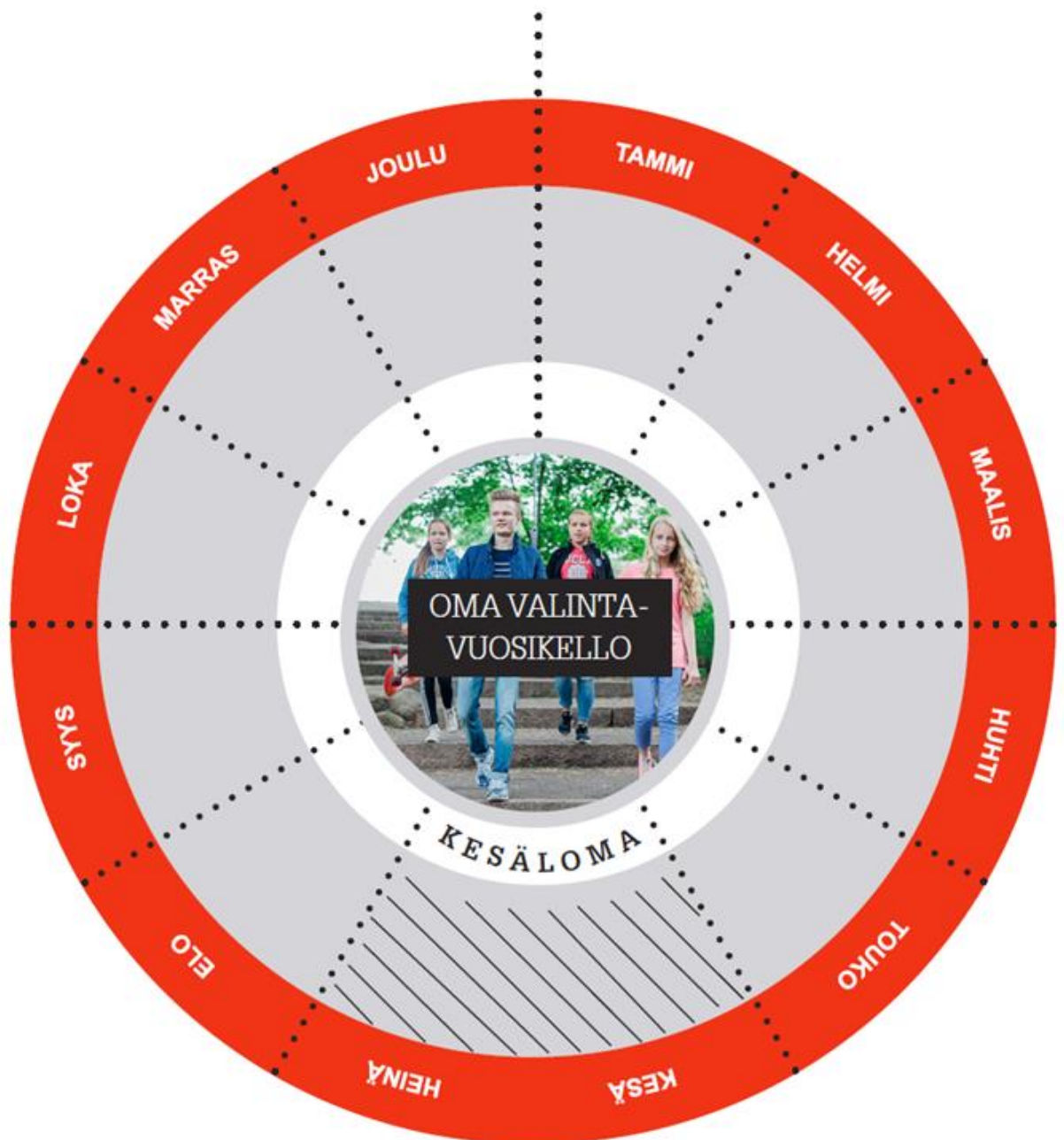
- MITEN BOXI: Käydään yksitellen kierros läpi, missä jokainen kertoo itsensä esimerkiksi:
 - Nimen
 - Omat vahvuudet, kuten
 - Liikuntalajin, jota jo harrastaa/on harrastanut
 - Mikäli haluaisi mahdollisesti ohjata jotain omaa juttua/lajia
 - Vahvuudet atk-taidoissa tai sosiaalisen median käytössä
- MIKSI BOXI: Osallistaminen perustuu näkökantaan siitä, että yhdessä tiedetään ja osataan enemmän kuin työskennellessä yksilöinä. Avoimessa työilmapiirissä nämä tiedot ja taidot saadaan hyödynnettyä ja näin toiminnassa päästään parempaan tulokseen. (Auvinen & Liikka, 5; Mällinen & Piirainen 2013, 25-26.)

2) Tavoitteiden ja aikataulun asettaminen (mitä tavoitellaan ja milloin)

- MIKSI BOXI: Tavoite eli toiminnan tarkoitus ja päämäärä luo pohjan aktiviteeteille, jonka ansiosta pystytään tietoisesti valitsemaan lajit, välineet ja tilat, jotka sopivat parhaiten vallitsevaan tilanteeseen ja kohderyhmälle (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 104). Toiminnan tavoitteet tulisi olla lähtöisin ryhmästä itsestään (Auvinen & Liikka, 17). Kun asetettuja tavoitteita arvostetaan, on toiminta omaehtoista, eli sitä tehdään jokaisen omasta halusta. Tällainen sisäisesti motivoitunut ryhmä on sinnikäs, eikä luovu projektista kovin herkästi, mikä on toiminnan jatkuvuuden kannalta suotuisaa. (Järvilehto 2014, 25-27; Salovaara 2004.)
- MITEN BOXI: Ryhmä asettaa tavoitteet toiminnalle, vastaamalla kysymykseen: Mikä on tämän liikunnallistamisprojektin päämäärä? Tavoitetta on hyvä pilkkoa pienempiin välitavoitteisiin, jotta niitä on helpompaa myös saavuttaa. Tavoitteet ja välitavoitteet on hyvä laittaa ylös aikatauluun, jotta suunnitellulla toiminnalla saavutettaisiin pikkuhiljaa yhdessä asetettuja hyviä tavoitteita.
 - Vuosikello – Tavoitteet ja välitavoitteet, miksei osa suuremmista teemoista ja tapahtumistakin voidaan asettaa vuosikelloon, josta näkee yhdellä katsauksella näkymän koko vuodesta. Vuosikello on helppokäyttöinen ja auttaa hahmottamaan toiminnan kokonaiskuvaa.
- Tavoitteet voivat vastata kysymyksiin: Millaista toimintaa halutaan järjestää? Halutaanko toimintaa kohdentaa erityisesti jollekin ryhmälle? Miten kohderyhmä, eli oppilaat jotka osallistuvat järjestettyihin liikunta-aktiviteetteihin, saataisiin mahdollisimman laajaksi?
- HUOM! Tavoitteita voidaan myös muokata välillä, mikäli sen koetaan kehittävän Oma valinta -projektia parempaan suuntaan.

Vuosikelloon→

Oma valinta -vuosikello



3) Yhteiset pelisäännöt

- MIKSI BOXI: Oppilaat sitoutuvat paremmin niin sääntöihin kuin koko projektiin, kun säännöistä on päätetty yhdessä keskustellen (Auvinen & Liikka, 37-38).
- Kaikki ovat ryhmässä tasa-arvoisia, eikä ryhmällä ole erikseen johtajia tai vastuuhenkilöitä.
- MITEN BOXI: Porinaryhmät
 - Ryhmä jaetaan noin kolmen henkilön ryhmiin. Jokainen ryhmä saa aikaa 5-10 minuuttia, minkä aikana he pohtivat ja kirjaavat ylös heidän mielestä tärkeitä yhteisiä pelisääntöjä. Tämän jälkeen kerätään yhteen keskustellen koko ryhmän aikaansaamat säännöt ja ne kirjataan ylös. Tämän kokoisissa ryhmissä jokainen ryhmän jäsen voi olla aktiivinen ja hänellä on mahdollisuus tuoda esille omat ajatuksensa. (Kupias 2007, 49-51.)

4) Milloin kokoonnutaan? Millä välitunnilla järjestetään liikuntaa?

- Oma valinta -ryhmän palaverivälitunniksi valitaan välitunti, joka sopii kaikille ryhmän jäsenille, eikä pois lue ketään mahdollista ryhmän jäsentä. Jotta Oma valinta -välitunneille tulisi mahdollisimman paljon liikkujia, kannattaa toimintaa järjestää välitunnilla, joka ei ole aivan aamusta, jolloin oppilaat saattavat olla vielä liian väsyneitä toimintaan. Lisäksi kannattaa tarkistaa, että kyseinen välitunti on samaan aikaan koko kohderyhmällä, jolloin annetaan kaikille oppilaille mahdollisuus osallistua.

Toiminnan suunnittelu

- Tästä vaiheesta eteenpäin oppilaille saa antaa vapaat kädet. Osallistamismalli voidaan antaa oppilaiden käyttöön tai opettaja voi jäädä vielä sivustaseuraajaksi, kuinka itse parhaimmaksi näkee.

MIKSI BOXI: Kun puhutaan koululaisten aktivoinnista, vapaus ei ole menetelmä, vaan se tulisi nähdä päämääränä. Vapaus on päämäärä, josta seuraa parhaimmillaan oppilaiden kehittyminen aktiiviseksi ja itsenäiseksi työskentelijöiksi. Vapaus edellyttää kuitenkin lapsen kasvua sosiaaliseksi ja vastuulliseksi yksilöksi. (Paalasmaa 2014, 173.) Kun oppilaille annetaan päävastuu projektista, saavutetaan vapauden päämäärä.

1) Ideointi

- Oma valinta -ryhmän kesken ideoidessa ja suunnitellessa toimintaa kannattaa muistaa toiminnan tavoitteet, jotka ryhmän kanssa on aiemmin sovittu. Suunnittelun pohjalla tulee aina olla tavoitteet ja toiminnalla pyritään kohti näitä tavoitteita.
 - Esimerkiksi: Välitavoite: vähemmän liikunnasta kiinnostuneiden aktivointi.
→ Keskitytään järjestämään aktivoivaa toimintaa, johon olisi helppo osallistua, vaikkei kokisi olevansa kovin liikunnallinen esim. peili-leikki.
- MITEN BOXI: Avoin tila -menetelmä
 - Ryhmä valitsee muutaman ryhmän asettamista tavoitteista, joista kukin kirjoitetaan yhdelle fläppipaperille. Tämän jälkeen jakaudutaan pienryhmiksi ja fläpit asetetaan ympäri työskentelytilaa. Ryhmät saavat kiertää tilassa vapaasti ja ideoida konkreettisia ehdotuksia toiminnasta kunkin tavoitteen kohdalle. Tavoitteena on saada mahdollisimman paljon ideoita fläpeille. Lopuksi fläpit käydään vielä yhdessä läpi. (Kupias 2007, 91-92.) Toiminnan ideat kirjataan aikatauluun.
- Kerätään yhdessä kasaan koko koulun ideat!
 - Kysely on kätevä tapa antaa kaikille oppilaille mahdollisuus vaikuttaa ja kertoa ideansa Oma valinta-ryhmälle. Sen kautta kuunnellaan kohderyhmän mielipiteitä, mikä sitouttaa heitä osallistumaan järjestettävään toimintaan (Keski-Suomen Osaava). Internetissä toteutettu kysely on helppo ja nopea täyttää. Ohjelmat antavat tulokset usein myös kätevästi ryhmiteltyinä. Helppokäyttöisiä kyselyohjelmia ovat mm. ilmainen Google Forms ja tunnukset vaativa Webropol.fi (koulullanne saattaa löytyä tunnuksia tänne).
 - HUOM! Muistakaa testata kyselyä, että se toimii haluamallanne tavalla ennen kuin laitatte sen jakoon koko koululle ☺

Valmiiseen kyselypohjaan→

Oma valinta-ryhmän liikuntaideakysely

Kyselyyn vastaamalla pääset vaikuttamaan siihen, mitä toimintaa Oma valinta -ryhmä tulee järjestämään koulunne välitunneilla. Kyselyyn vastaaminen vie sinulta vain pari minuuttia. Kiitos vaimnäästäsi!

1. Sukupuoli

Tyttö

Poika

2. Luokka-aste

7

8

9

3. Kiinnostaisiko sinua osallistua liikkujana Oma valinta -ryhmän suunnittelemiin välituntiaktiviteetteihin ja miksi?

Kyllä, koska _____

Ei, koska _____

4. Mitä toimintaa toivoisit Oma valinta-ryhmän järjestävän välitunneilla koulullanne? (voit valita useammankin)

Pallopelit

Tanssilliset lajit

Kehonhuolto (esim. venyttely)

Lihaskuntoharjoittelu

Kamppailulajit

Sirkus / Parkour

Rentoutumisharjoitukset

Jotain muuta/ Mitä?

5. Haluaisitko sinä tulla ohjaamaan jotain omaa lajia tms. Oma valinta -ryhmän avuksi? Tämä ei siis sitouttaisi sinua muuten toimintaan.

Kyllä, haluaisin ohjata _____

Ei

6. Muita toiveita Oma valinta -ryhmälle?

Kiitos, kun vastasit kyselyyn ja tervetuloa Oma valinta -välitunneille!

2) Muistiinpanojen teko ja aikataulutus

- MIKSI BOXI: Muistiinpanot ryhmän tapaamisista ja toiminnan aikataulu, milloin järjestetään mitään aktiviteettiä, on hyvä kirjata ylös. Näin voidaan aina palata edelliseen tapaamiseen ja sen aikaansaannoksiin ja muistetaan mille välitunneille on suunniteltu mitään toimintaa.
- MITEN:
 - Google Drive on helppokäyttöinen ilmainen verkkopalvelu, johon voi tehdä muistiinpanoja, tiedostoja ja taulukoita. Nämä voi myös jakaa muille, jotka jo käyttävät Google Driveä.
 - Vihko. Perinteinen keino on myös ottaa ryhmälle käyttöön oma vihko, johon kirjaa aina tärkeimmät päätökset ja taulukoi tulevat päivämäärät. Säilytys taas onnistuu esimerkiksi ryhmän yhteisessä kaapissa.

3) Työnjako

- Joitakin tehtäviä on hyvä jakaa, jotta kaikki muistetaan tehdä, eikä yhdelle aktiivisimmalle kasaannu kaikki hommat. Työtehtäviä kannattaa myös vaihdella ja vuorotella.
- Nämä kannattaa muistaa:
 - Kirjuri – kirjaa muistiinpanot tapaamisista.
 - Välinevastaava(t) – huolehtii tarvittavat välineet varastosta liikuntapaikalle ja takaisin. Varmistaa, ettei välineitä myöskään katoa, eikä niitä hajoteta tahallaan.
 - Tuomarit – hoitavat mahdollisen tarvittavan tuomaroinnin välitunnin aktiviteetissa.
 - Viestintävastaava – huolehtii toiminnan informoimisesta valittujen kanavien kautta sekä oppilaille että opettajille (keskusradio, opettajien huone, sosiaalinen media esimerkiksi Instagram)
 - Tilavaraaja – varaa toiminnan vaativat tilat, mikäli se on tarpeellista koulullanne. Tämä henkilö varmistaa myös, että ovet ovat auki hyvissä ajoin.

4) Toiminnasta tiedottaminen

- MIKSI BOXI: Usein ongelmana on, kuinka kouluista tavoitettaisiin koko suuri kohderyhmä nuoria, jotka ovat halukkaita liikkumaan. Tämän vuoksi toiminnasta tiedottaminen on erittäin tärkeä mieltä juuri teidän koululle sopivaksi.
 - MITEN BOXI:
 - Ilmoitustaulu – Tämä on hyvä keino tiedottaa välitunneista, joilla liikuntaa järjestetään. Ilmoitustaululle hyvä paikka on esimerkiksi ruokalan ovesta tai sen lähistöllä, sillä vaikka kaikki oppilaat eivät kävisi syömässä joka päivä, käyvät he kuitenkin katsomassa mitä ruokaa on tarjolla.
 - Sosiaalinen media – Esimerkiksi Instagramiin voidaan luoda tili, jossa ilmoitetaan aina päivän laji ja paikka. Tämä vaatii tosin oppilailta omia Instagram-tilejä, joten yksinään tämä ei ole riittävä informaatiokeino.
 - Keskusradio – Keskusradio on paljon kouluilla käytetty hyvä informointiväylä. Mikäli tiedotuksia tulee aamuisin paljon, saattaa tiedotus kuitenkin hukkaa informaatiotulvaan. Kaikilla ei myöskään ole välttämättä joka päivä aamutunteja, minkä vuoksi osa kohderyhmästä saattaa jäädä tiedotuksen ulkopuolelle. Tämän vuoksi pelkkä keskusradiolla tiedottaminen ei riitä.

5) Kuukauden liikkuja/ vuoden liikkuja

- MIKSI BOXI: Motivaatio on toiminnan kannalta tärkeä, sillä se energisoi, aktivoi ja ohjaa käyttäytymistä kohti päämäärää. Kun henkilö on ulkoisesti motivoitunut, on perimmäinen syy henkilön toiminnalle ulkoinen palkkio kuten raha tai arvostus (Järvilehto 2014, 24-25; Metsämuuronen 1997, 8-9; Ruohotie 1998, 36;38). Ulkoinen motivaatio saattaa tarjota nopeita ilontunteita henkilön saavuttaessa palkinnon, mutta pitkäaikaiseen motivaatioon tarvitaan muitakin motivaatiolähteitä. (Järvilehto 2014, 25-27.)
- MITEN BOXI: Kuukauden liikkujat päätetään äänestämällä. Äänestys kuukauden liikkujasta tapahtuu aina kerran kuussa sovitulla liikuntakerralla. Sen kerran osallistujat saavat äänestää Kuukauden liikkujaa nimettömänä paperilapuilla. Kuukauden liikkujat ilmoitetaan esim. ilmoitustaululla ja mahdollisesti myös sosiaalisen median kanavassa. Palkinnoksi voidaan antaa myös jotain konkreettista, mikäli koululta löytyy tähän budjettia.
- MITEN BOXI: Vuoden liikkujat on hymypatsaan tai stipendin tavoin jaettava tunnustus aktiivisesta toiminnasta Oma valinta -ryhmän jäsenenä. Tunnustus voi olla rahallinen stipendi tai hymypatsaan kaltainen kiitos toiminnasta. Vuoden liikkujat voidaan valita äänestämällä Oma valinta -ryhmän kesken tai jollain liikuntakerralla liikkujien toimesta. Valintaan voidaan myös ottaa mukaan ryhmää ohjannut opettaja, mikäli se nähdään tarpeelliseksi.

Toiminnan toteutus

- Toimintaa kannattaa järjestää välituntisin ja sellaisilla välitunneilla, joilla kaikki pääsevät osallistumaan järjestettyyn aktiviteettiin, esimerkiksi kerran tai kahdesti viikossa.
 - MIKSI BOXI: Varsinkin alkuun suunnittelu voi viedä aikaa. Kun toimintaa on kerran tai kahdesti viikossa, suunnittelu saadaan tehtyä huolella. Jos toimintaa järjestettäisiin useammin, saattaisi myös osallistujien kiinnostus pian aloittamisen jälkeen lopahtaa. Tarjonnan täytyy kohdata kysynnän kanssa (Library of Economics and Liberty). Paras tilanne on, kun liikuntaa järjestetään saman verran, kuin osallistujilla on intoa liikkua. Kun tunneilla on väkeä, Oma valinta-ryhmälläkin säilyy motivaatio toiminnan järjestämiseen.
- Tilassa, jossa järjestetään toimintaa, saa olla paikalla vain toimintaan osallistuvat oppilaat, jotta he eivät häiritse muiden toimintaa (Korkeakivi 2014, 31).
 - Välituntivalvojana toimiva opettaja käy välillä tarkastamassa, että toiminta sujuu ilman epäjärjestystä. Hän voi myös poistaa häiriköt.
- Tarvittaessa, voit katsoa tästä mitä kaikkea toiminnassa kannattaa huomioida.
 - Toiminnan turvallisuus on erittäin tärkeää.
 - Ota huomioon: Ulkotilojen liukkaus, autoteiden/parkkipaikkojen sijainti, tarpeeksi suuret tilat/alueet liikkumiseen, sisällä sukat pois ja mahdollisesti esteettömyys.
 - Säännöt on hyvä kerrata kaikkien kuullen alussa.
 - Mikäli liikuntakerralla harjoitellaan jotain taitoa, kuten jonglöörausta, on hyvä suunnitella eritasoisia pisteitä, joista jokaisen on mahdollisuus valita itselleen sopiva taso harjoitella.
 - Valmistelut ja toimintapaikan siivoaminen vievät aikaa. Toiminta onkin hyvä lopettaa hieman ennen välitunnin loppua ja mahdollisesti pyytää osallistujia auttamaan siivoamisessa, jolloin kaikki ovat ajallaan paikalla seuraavalla oppitunnilla.
- Ulkotiloja kannattaa käyttää hyväksi mahdollisimman paljon. Ulkona liikkuminen kesken koulupäivän on hyväksi oppilaalle, sillä se virkistää, rentouttaa ja lisää stressinsietokykyä. Se myös parantaa keskittymiskykyä, mielialaa ja itseluottamusta. (Ikäinstituutti 2012.)
- VINKKIBOXI:
 - Ovatko ideat vähissä? Tässä esimerkkejä, millaista toimintaa koulullanne voisi järjestää.
 - Vertaisohjaaminen – Pyydetään vapaaehtoisia koulun oppilaita ohjaamaan omaa lajiaan/juttuaan liikuntakerralle. Koko koulun oppilaissa on paljon potentiaalisia osaajia eri lajeissa/taidoissa, joita kannattaa hyödyntää.
 - Välituntiturnaus – Turnaus järjestetään niin, että pelejä pelataan useampana päivänä peräkkäin, aina samalla välitunnilla. Joukkueet voidaan muodostaa luokkien mukaan, jolloin esimerkiksi seiskaluokat pelaavat vastakkain. Turnauksia voidaan järjestää myös opettajien ja oppilaiden välille. Lajeina voi toimia jalkapallo, salibandy, futsal, koripallo, katukoripallo, ultimate, hyllypallo – vaih-

toehtoja on vaikka kuinka paljon. Turnauskaavion suunnitteluun kannattaa kysyä apua liikunnanopettajalta.

- Teemapäivät ja -viikot – Oma valinta -ryhmä suunnittelee erilaisia aktivoivia teemapäiviä ja -viikkoja, kuten ”Pihapelien mestarit”. Teemapäiviä ja -viikkoja voidaan myös järjestää yhteistyössä kaupungissa toimivien urheiluseurojen kanssa esimerkiksi ”akrobatiaa kesäbiitseille”. Teemoja suunnitellessa voi käyttää mielikuvitusta mielin määrin.
- Haastekampanjat – Haastekampanjoihin keksitään yhteinen tavoite, jota kohti koko koulu pyrkii yhdessä. Haaste voi olla esimerkiksi kyykkyhaaste, lankutushaaste tai leuanvetohaaste. Koko koulu lankuttaa aamulla keskusradiosta kuulutetun Oma valinta -ryhmän ohjauksen mukana minuutin tai aamunavauksessa pidetään lankutuskilpailu. Koulu voi kerätä yhden päivän aikana yhteinelasketut leuanvedot luokittain ja kokeilla saako seuraavan kerran tulosta suuremmaksi.
- Toiminnallinen aamunavaus – Oma valinta -ryhmä opettaa yhdellä liikuntakerralla yksinkertaisen jumpan, jonka liikkujat ohjaavat seuraavana aamuna omalle luokalleen keskusradiosta kuuluvan musiikin tahtiin.
- Yhteistyö urheiluseuran kanssa – Urheiluseuroilla on paljon osaamista ja rekrytointimielessä myös halukkuutta esitellä toimintaansa nuorille. Yhteistyötä kannattaa hyödyntää, kun halutaan monipuolista ja uutta ohjelmaa koululle sekä uusia hauskoja ohjaajia vierailemaan.
- Yhteistyö vanhempien kanssa – Vanhemmat VS lapset, työ- ja koululiikkujat. Koulussa voidaan järjestää kilpailu, jossa haastetaan vanhemmat ja oppilaat kilpailemaan siitä, kummat liikkuvat enemmän välimatkoja kouluun tai töihin pyörällä tai kävellen. Matkoista, jotka kuljetaan kokonaan bussilla tai autolla voi saada jopa miinuspisteitä. Se, kuinka monta kilometriä kävelee tai pyöräilee, voi myös vaikuttaa kilpailussa menestymiseen.
- Liikunta-agentti – Liikunta-agentit voivat olla joko Oma valinta -ryhmän jäseniä tai vapaaehtoisia Oma valinta -välitunnilla liikkujia. Liikunta-agentit ohjaavat opettajan suostuessa taukojumppia esimerkiksi tuplatunneilla. Liikunta-agentit voivat toimia koululla viikon tai kuukauden ajan, miksei pidempäänkin, jos innostusta löytyy.
- Vähän liikkuvien aktivointi – Toimintaa voidaan kohdentaa suoraan jollekin kohderyhmälle kuten vähän liikkuvat nuoret. Toimintaa suunnitellaan juuri heille mielekkääksi ja mahdollisesti heidän kanssa, huomioiden kohderyhmän mielipiteet ja kiinnostuksen kohteet.
- Aktivoivat käytävät – Käytävillä voidaan laittaa muutamaksi viikoksi lappuja, joilta löytyy erilaisia liikkeitä/liikkumistapoja, joita jokainen voi itse suorittaa. Lattioihin voidaan myös teipata erilaisia ruudukkoita tai viivoja, mitä pitää kulkea ohjeiden mukaan. Kannattaa kysyä opettajilta tai koulun talonmieheltä, miten lappuja saa kiinnittää seinään ja mikä teippi ei vaurioita lattioita.

- Liikuntakalenteri – Liikuntakalenterissa on erilaisia haasteita eri päiville. Se voi olla näkyvillä koulun ilmoitustaululla, sosiaalisessa mediassa tai kuulua keskusradiosta päivittäin. Liikuntakalenteri voidaan toteuttaa esimerkiksi ennen joulua tai ennen kesää.
- Esitykset – Oma valinta -välitunnilla suunnitellaan ja harjoitellaan esimerkiksi tanssi- tai cheerleading-esitys, joka voidaan esittää koulun joulu- tai kevätjuhlassa.
- Välinehankinnat oppilailta – Kun kouluille hankitaan uusia liikuntavälineitä, voidaan kysyä Oma valinta -ryhmän tai muiden oppilaiden mielipidettä siitä, mitä välineitä koululle tarvittaisiin koulupäivän liikunnallistamista varten.

Toiminnan arviointi

Palautetta kerätään joka kerta, jotta jokaisen osallistujan mielipide voidaan ottaa huomioon toimintaa kehittäessä, mikä sitouttaa heitä osallistumaan järjestettävään toimintaan (Keski-Suomen Osaava). Joskus voidaan nähdä tarpeelliseksi muokata ryhmän asettamia tavoitteita saadun palautteen perusteella, mikäli sen koetaan kehittävän Oma valinta -projektia parempaan suuntaan kohti kohderyhmän toiveita.

VINKKI BOXI:

- Palautelaatikko – Jokaisella kerralla pidetään mukana palautelaatikkoo, paperia ja kyniä. Näin oppilaat voivat antaa joka kerta kehitysideoita ja palautetta nimettömästi.
- Hymiötaulut – Koska kaikki eivät välttämättä jaksa kirjoittaa palautetta kirjallisesti, pidetään mukana myös hymiötauluja – iloinen, viiva- ja suruhymiö. Näihin jokainen osallistuja voi laittaa rastin lähtiessään, jolloin saadaan nopea yleisilme tunnin onnistumisesta.
- Peukkupalaute – Oma valinta -välitunnin lopuksi liikkujat antavat palautetta nostamalla kaikki samaan aikaan peukun ylöspäin, jos tykkäsi tunnista, alaspäin, jos ei tykännyt, tai näyttää jotain siltä väliltä. Peukkupalaute voidaan myös antaa niin, että ohjaajilla on silmät auki, ja palautteen antajilla silmät ovat kiinni, jolloin he eivät näe mitä palautetta kaveri antaa.
- Hernepussi ämpäriin -palaute – Tämä on yksi nopea tapa kerätä palautetta. Jokainen osallistuja saa välitunnin päätyttyä yhden harnepussin, jonka hän laittaa joko vihreään, keltaiseen tai punaiseen ämpäriin. Vihreä tarkoittaa, että on ollut tyytyväinen liikuntahetkeen, keltainen on heitä varten, ketkä pitivät toiminnasta vain jonkun verran ja punainen tarkoittaa, ettei henkilö pitänyt toiminnasta lainkaan.
- Kyselyt – Alkukyselyn lisäksi koko koulun kattavia kyselyitä voi tehdä verkossa myös muulloinkin kuin toiminnan alussa. Näin saadaan taas kartoitetuksi laajasti mielipiteitä sen hetkisestä toiminnasta.
- Yhden luokan kehitystunti – Toimintaa voidaan kehittää kutsumalla yhden luokan oppilaat keskustelemaan Oma valinta -ryhmän järjestämästä toiminnasta. Keskustelussa voidaan saada ideoitua uutta toimintaa tai muokattua vanhoja toimintamalleja paremmiksi.
- Palautteiden käsittely - Suunnittelupalavereissa keskustellaan palautteista ja toimintaa pyritään kehittämään palautteen perusteella.
 - Nimettömänä saatujen palautekyselyiden tulokset tulisi tehdä näkyväksi koulussa esimerkiksi ilmoitustaululla. Olisi myös hyvä tiedottaa aina, kun palautetta on käsitelty ja informoida mahdolliset muutokset, mitä palautteet ovat toimintaan tuoneet. Näin kohderyhmä tietää, että heidän palautteitaan ja mielipiteitään arvostetaan.
- MITEN BOXI: Cross-over groups (vastavuoroiset ryhmät)
 - Työskentely alkaa jakautumalla pienryhmiin. Ryhmä valitsee joitakin saaduista palautteista tai ryhmän kohtaamista ongelmista kuten kahdeksaluokkalaisten tyttöjen epäaktiivisuus. Jokainen pienryhmä saa yhden pa-

lautteen/ongelman käsiteltäväksi, johon he keksivät kehitysideoita ja ratkaisuja. Nämä kirjataan ylös. Kun ryhmien ideat alkavat hiipua, sekoitetaan ryhmiä niin, että jokaiseen alkuperäiseen ryhmään jää yksi alkuperäinen jäsen, mutta muut vaihtavat ryhmää. Ideointia jatketaan uudella ryhmällä. Vaihto voidaan tehdä useamman kerran. (Hyppönen & Lindén 2009, 40.)

Lähteet

Auvinen, A. & Liikka, P. Osallistamisen käsikirja. Luettavissa:

[http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO_AVO2_Osallistamisen_k%C3%A4sikirjaA5_48_4%20\(1\).pdf?version=1&modificationDate=1424096301379&api=v2](http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO_AVO2_Osallistamisen_k%C3%A4sikirjaA5_48_4%20(1).pdf?version=1&modificationDate=1424096301379&api=v2). Luettu 22.2.2016.

Havas, E. 2015. Liikkuva koulu – hallitusojelmaliturgiaa vai yhteinen asia. Luettavissa: <http://eklu-fi-bin.directo.fi/@Bin/f3c204860ac2a70673a8eeb6f124b087/1460482833/application/pdf/314053/Eino%20Havas%20Liikkuva%20koulu,%20yhteinen%20asia.pdf>.

Luettu 12.4.2016.

Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Hyppönen, O. & Lindén, S. 2009. Opettajan käsikirja – opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillinen korkeakoulu. Espoo. Luettavissa:

<http://lib.tkk.fi/Raportit/2009/isbn9789522480637.pdf>. Luettu 13.4.2016.

Ikäinstituutti 2012. Psyykkiset vaikutukset. Luettavissa:

<http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/ulkoilu+ja+hyvinvointi/psyykkiset+vaikutukset/>. Luettu 12.4.2016.

Jussila, A. 2014. Koulupäivän liikunnallistaminen. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen/liiketta-koulupaivaan>. Luettu 14.4.2016.

Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. PS-kustannus. Jyväskylä.

Keski-Suomen Osaava. Tärkeät toimintaperiaatteet. Luettavissa:

<https://peda.net/hankkeet/ksosaava/vaakamalli/koulutusinfo/vt/tt>. Luettu 13.4.2016.

Kiviluoto, L. 2013. Kohti osallistavaa liikunnanohjausta. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Korkeakivi, R. 2014. Kysy järjestöltä – vieraat oppitunneilla. Opettaja, 14, s. 31.

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Oy Yliopistokustannus. Helsinki.

Library of Economics and Liberty. Supply and Demand, Markets and Prices. Luettavissa: <http://www.econlib.org/library/Topics/College/supplyanddemand.html>. Luettu 11.4.2016.

Metsämuuronen, J. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Opetushallitus.

Mällinen, S. & Piirainen E. 2013. AHOT Korkeakouluissa – Kielet ja viestintä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere. Luettavissa: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/56-AHOT-korkeakouluissa.pdf>. Luettu 15.3.2016.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu 12.4.2016.

Paalasmaa, J. Aktivoi oppilaasi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Oy Edita Ab. Helsinki.

Salovaara, H. 2004. Motivaatio oppimisessa. Suomen virtuaaliyliopisto. Luettavissa: http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_4/motivaatio.htm. Luettu 11.3.2016.

Sirkka, A. & Sankari, A. 2013. Oppimista motivoiva moninaisuus. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Luettavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64099/2013_D_3_Oppimista_motivoiva_moninaisuus.pdf?sequence=2. Luettu 22.2.2016.

Taipale, T. 2005. Osallistavat menetelmät – tuki ja virikeaineisto. Kansan sivistysliitto KSL ry. Helsinki. Luettavissa: <http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>. Luettu 23.2.2016.

Liite 2. Loppuhaastattelu oppilaille

Loppuhaastattelu oppilaille

- Haastattelu nauhoitetaan, jolloin sitä voidaan analysoida paremmin jälkikäteen.
- Puolistrukturoitu haastattelu - haastateltava saa vastata haastattelijan esittämiin kysymyksiin omin sanoin (Eskola & Vastamäki 2007, 27.)
- Haastattelupaikka: Koulun käytävä, käynnissä olevan oppitunnin luokkahuoneen läheisyydessä - rauhallinen ja tuttu oppilaalle.
- Alkuun kysymys, jolla siirretään valta haastattelijalta haastattelijalle (Aaltola & Valli).
- Haastattelun tavoite: 1. Mielenpide osallistamismallista? 2. Mielenpide pilotointijaksosta?

Haastattelukysymykset

Perustiedot:

- Haastateltavan nimi _____
- Haastateltavan luokka-aste _____

Koulun toiminta liikunnan tarjoajana

1. Millaisena koet koulun järjestämän liikuntatoiminnan?
 - a. Onko liikuntaa tarpeeksi? Onko tarpeeksi laajasti erilaista?
 - b. Mikäli vastaa vain kyllä tai ei → Miksi hyvä, miksi huono? Mistä sinä pidät erityisesti?

Osallistamismalli

2. Kuinka ryhmä hyödynsi osallistamismallia tämän kuukauden aikana?
3. Mitä mieltä olet osallistamismallista?
4. Mikä olisi saanut sinut kiinnostumaan enemmän osallistamismallista?

Oppilasryhmän toiminta

5. Missä ryhmänne onnistui parhaiten liikunnallistamisprojektin aikana?
6. Miten kehittäisit ryhmänne toimintaa?

Liite 3. Loppuhaastattelu opettajalle

Loppuhaastattelu opettajalle

- Haastattelu nauhoitetaan, jolloin sitä voidaan analysoida paremmin jälkikäteen.
- Puolistrukturoitu haastattelu - haastateltava saa vastata haastattelijan esittämiin kysymyksiin omin sanoin (Eskola & Vastamäki 2007, 27.)
- Haastattelupaikka: rauhallinen & tuttu
- Alkuun kysymys, jolla siirretään valta haastattelijalta haastateltavalle (Aaltola & Valli).
- Haastattelun tavoite: 1. Mielenpide osallistamismallista? 2. Mielenpide pilotointijaksosta?

Haastattelukysymykset

Perustiedot:

- Haastateltava: _____
- Kuinka monta vuotta toiminut liikunnanopettajana?

Koulun toiminta liikunnan tarjoajana

1. Millaisena näet koulunne tilanteen oppilaiden aktiivisuuden lisäämisessä?
2. Mitä liikunnallistamishankkeita koulullanne on tällä hetkellä käynnissä?

Osallistamismalli

3. Mitä mieltä olet osallistamismallista?
4. Koetko, että oppilaiden olisi mahdollista käyttää osallistamismallia ilman aikuisen ohjausta?
5. Mitä kehitysideoita sinulla olisi osallistamismalliin?

Oppilasryhmän toiminta

6. Missä oppilasryhmä onnistui parhaiten liikunnallistamisprojetin aikana?
7. Olisiko oppilasryhmän toiminnassa jotain kehitettävää?